

પ્રકાશક :

નરેન્દ્રકુમાર ડી. ગાદ

અવસ્થાપક :

પ્રજ્ઞા પ્રકાશન મંદિર

લઘાલાઈ ગાંધીપત્ર ગ્રીડીંગ

૧૧૩-૧૫ કેશવજી નાયક રોડ, (ગાંધી મંદિર)

મુંબઈ-૪૦૦૦૦૯.

પહેલી આવૃત્તિ

વિ. સં. ૨૦૩૧

સને ૧૯૭૫

મૂલ્ય રૂપિયા ૧૦=૦૦

સર્વહક સુરક્ષિત

મુદ્રક :

મણીલાલ હજનલાલ શાહ
ધી નવપ્રભાત પ્રિન્ટિંગ પ્રેસ,
લીકાંટા રોડ, અમદાવાદ.

પ્રકાશકીય

આધ્યાત્મિક સાહિત્યને પ્રમાણુત્તમ પ્રચરણ રૂપે પ્રકાશિત કરવાનો અમારો પ્રયાસ હેઠલા કેટલાક વખતથી ચાલુ છે અને તે સારો લોકાદર પામ્યો છે. 'સંકેતપ્રસિદ્ધિ' યાને ઉન્નતિ સાધવાની અદ્ભુત કલા 'મંત્રવિજ્ઞાન' 'મંત્રચિંતામણિ' તથા 'મંત્રદિવાકર' ખીલુ આશ્વિને પાઠ્યા છે અને 'નૃપ-ધ્યાન-રહસ્ય' નો લગભગ બધો જ પ્રતિબો એક વર્ષના ગાળામાં ખપી જતા આવ્યો છે.

આ બધા મથે આધ્યાત્મવિચારક શનાવધાની પંડિત શ્રી ધીરંજીલાલ ટોકેરશી રાહની કસાયેલી કલમે લખાયેલા છે. એના વાચન-મનનથી થભી વ્યક્તિઓમાં નવી જ એતના પ્રકટી છે અને તેઓ પોતાના જીવનને મંજલમય બનાવી શક્યા છે. કુખ, શોક, સંતાપ તથા નિરાશાને હડાવવા માટે આ સાહિત્યનું વાચન રામબ્રાહ્મ ઉપાય છે, એમ કહીએ તો જરા મ અતિસયોક્તિ નથી.

અમોએ પ્રસિદ્ધ કરેલા ગણિતના ત્રણ મથે—'ગમિત અમકાર', 'ગણિત રહસ્ય' અને 'ગણિત સિદ્ધિ' ગમિતજ્ઞાનની શક્તિ સાથે આશ્ચર્ય અને આનંદ પમાડે તેવા છે તથા ગણિતના અદ્ભુત પ્રયોગો (Mathematic) ની બુનિકા પૂરી પાડે એમ છે તે દરેકની બે કે તેથી વધારે આશ્વિનો થઈ ચૂકી છે.

હવે પંડિતશ્રીના યોગવિવરક જિંદગી અધ્યયન અને અનુભવના પરિપાકરૂપ આ 'આત્મદર્શનની અમોઘ વિદ્યા' નામનો મથે પાઠકોના કરકમજમાં રજૂ કરતાં અમે આનંદની ઉંકટ લાગણી અનુભવી રહ્યા છીએ. આ મથે નૃપ-ધ્યાન-રહસ્યની જેમ સરથ

આપામાં નવો સ્વપ્ન એવો જાણીએ છે અને એવો જાણી
 યાત્રીઓ નવો દારૂનિર્માણ કરી તેને વર્ષે આજના સ્વાસ્થ્ય અને
 છે. જેઓ આજનાં જીવનને નવો સ્વપ્ન આપે છે તેઓ
 આજે આજના જીવનને ધનિષ્ઠ છે, તેમણે આ પ્રત્યેક સ્વાસ્થ્ય
 એમ છે. એમને આજ છે કે તેમનીવધ સ્વાસ્થ્યમાં આ
 જરૂર બાત પાડે.

યોગ એકેએની આજના નવો મુંબઈ સમાચાર સાંભળી
 વિદ્યાન નંબી શ્રી સાનિધ્યમાં છે. બધું એમ. એ. એ. એ. એ.
 સાદિયરને આ પ્રત્યેક મનની મનનાવના જાણી આપે છે
 માટે તેમના જાણ આજની આજ.

૫. ૫. આજનાં શ્રી વિદ્યાનમંડિરીયજી મહારા
 શિવ્યરત્ન ૫. ૫. સાદિય-કલા-રત્ન મુનિરાજ શ્રી મહારાજ
 મહારાજ સાદિય અને કલાની જેમ આજનાં પ્રત્યેક પ્રત્યેકમાં
 જોડે રસ છે છે અને આજનાં પ્રત્યેકમાં માટે મીઠી નવર સ
 રવા છે. તેમણે આ પ્રત્યેક સમર્પણ સ્વીકાર્યું છે. તેમની
 ઘણી આનંદ થયો છે.

જે મિત્રો અને સાદિયરસિક બાઈજીનોએ આ પ્રત્યેક
 એક યા બીજી રીતે સહાય કરી છે, તે સર્વ પ્રત્યેક દૃઢ
 લાગણી પ્રકટ કરીએ છીએ.



યોગ - અધ્યાત્મ - રસિક
સાહિત્ય - કલા - રત્ન
પ. પૂ. મુનિરાજશ્રી યશોવિજયજી મહારાજ

સમર્પણ



યોગ અને અધ્યાત્મમાં
અનન્ય રસ ધરાવનાર
તથા

સાહિત્ય અને કલાના હોત્રમાં
અનેકું પ્રદાન કરનાર
સુનિપવર

શ્રી યશોવિજયજી મહારાજને
આ અર્થે

સાદર અમર્ષિત

૬

ધીરજલાલ શાહ



ચ. ૫- સાહિત્ય-કલા-રસ મુનિશ્રી યશોવિજયજી મહારાજને

ટૂંકે છવનપરિચય

ગુજરાતનો પ્રાચીન કથાવતી નગરી આજે ટ્રાન્સમીડિયમ પ્રસિદ્ધ છે. આ ઐતિહાસિક નગરીમાં સ. ૧૯૭૨ ના ૨૫ મુદિ ૨ ના દિવસે વીસાસીમાસી ગાનિયા હર્મપરાયણ ગુજાવજી આ તાથાકાલ ગાંધી આદને ત્યાં પ્રુખ્યવતી સંસ્થિકા બહેનના કુદિએ તેમનો જન્મ થયો. તેમનું નામ છવનપરાલ પાટામાં આવ્યું તેમને ત્રણ મોટાભાઈ અને એ મોટી બહેનો હતી.

તેમનો જન્મ થતા પહેલાં જ પિતાએ પરવોકમાં પ્રવાસ કર્યું. પાંચ વર્ષની ઉંમરે માતાએ પણ પન્લોકમાં પ્રવાસ કર્યું આ રીતે આત્માવસ્થામાં માતા-પિતાના ઉત્તરવયા ચાલી ગઈ. પણ વીસાસીકે નમોનભાઈએ તેમને ખૂબ મમતાથી ઉછેર્યો, એટલે માતા-પિતાની યોદ સાલી નહિ

તેઓ પાંચ વર્ષની ઉંમરે નિકાચે બેઠા અને પ્રાર્થિક પાઠ-શાળામાં પણ જ્યાં શાળ્યા

નવ-દશ વર્ષની ઉંમરે સંગીતકલા તરંગના ખાલ આકર્ષણને લીધે સરકારી શાળા તથા જીન સ્થ નમ્થો ચાલતી સંગીતશાળામાં જોડાયા અને હમજન ઉ-સાન વર્ષ ગુપ્તી સંગીતની એકધારી તાલીમ સર્ધ સંગીતવિદ્યામાં પ્રાપ્ત્ય જન્મ્યા. તેમના મન્થ-ધારમજ્ઞાન સંદર દોવાથી જ ને પ્રકરતા અવ્યક્ષમા તેમણે સારી પ્રગતિ કરી. અધૂરીના અવરતન દૈયામખાનના બાલેજી આ ગુજામરણ તેમના સંગીતમુદ

દત્તા. તેમનો (પૂજ્યશ્રીનો) કંઠે ચઢેલો ચરણ દત્તો અને ગાવાની હલકે પણ ઘણી સુંદર હતી, એટલે તેમણે સંગીતમંદિરનો અર્ધા પ્રેમ સંપાદન કર્યો.

જેન ધર્મમાં પૂજ્યશ્રીને વિશિષ્ટ જ્ઞાન પ્રાપ્ત થયેલું છે. આ પૂજ્યશ્રી પેઢી સતરવેલી પૂજ્ય તેના બુદ્ધિ બુદ્ધિ ઠગ રાગ-રાગિણીના જ્ઞાન સાથે તેમણે કંઠેથી કરી લીધી, તેમજ જનશ્રીની તમામ પૂજ્યશ્રીની દાળો પણ સુંદર રાગ-રાગિણીમાં તથા દેશીઓમાં ગાળી લીધી અને સાથે ગાવાની અનેરી હલકે પણ સંપાદન કરી.

વિશેષમાં નૃત્યકલા પ્રત્યે પણ તેમને એટલું જ આકર્ષણ હતું. એટલે તેનું જ્ઞાન પણ મેળવી લીધું અને પ્રસંગે પ્રસંગે તેનું દર્શન પણ કરાવ્યું. જંગી સભામાં પણ તેમણે નૃત્યો કર્યાં છે.

આ રીતે વ્યાવહારિક તથા ધાર્મિક શિક્ષણ, તેમજ સંગીત અને નૃત્યકલાના સુલભ સંયોગે તેમનું જીવન-ઘનનર ઉત્તમ પ્રકારે થયું અને તેઓ ઉજ્જવલ કારકીર્દિની આગાહી આપવા લાગ્યા. પરંતુ આજ અરસામાં જ્ઞાની સહયુગના યોગે તેમના અંતરમાં સંયમની-ચારિત્રની ભાવના જાગી અને તેમના જીવનનું વહેણ બદલાયું, એમાં પણ કુદરતનો કોઈ ગૂઢ સંકેત જ હશે ને ?

વિ. સં. ૧૯૮૭ના અક્ષયતૃતીયાના મંગલમય દિવસે કદંબગિરિ તીર્થની પવિત્ર ઊંચામાં પ. પૂ. આચાર્ય શ્રી વિનયમોહનસૂરીશ્વરજીના પ્રશિષ્ય શ્રી ધર્મવિનયજી મહારાજે (હાલના આચાર્ય શ્રી વિનયધર્મ-સૂરીશ્વરજી મહારાજે) તેમને ભાગવતી દીક્ષા આપી મુનિ શ્રી યશો-વિનયજી તરીકે પોતાના શિષ્ય તરીકે જાહેર કર્યા.

આ રીતે માત્ર સોળ વર્ષની ઉંમરે તેમણે સંસારનાં સર્વ પ્રલોભનો છોડી સાધુ અવસ્થાનો-શ્રમણજીવનનો સ્વીકાર કર્યો. તે પછી પૂજ્ય ગુરુદેવોની ઊંચામાં રહીને તેઓ શાસ્ત્રાભ્યાસ કરવા લાગ્યા. તેમ

પ્રકરણમયો, કર્મમયો, કાવ્ય, કોપ, વ્યાકરણ તથા આગમાદિ મયોનું
સારી રીતે અધ્યયન કર્યું અને પોતાના વિરલ પ્રતિભાને લોચે દેક
સમયમાં જ નેન ધર્મના એક ઉચ્ચ કોટિના વિદ્વાન તરીકેનું સ્થાન
પ્રાપ્ત કર્યું.

તેમની સર્વનશક્તિ સાદિત્યક્ષેત્રને અજવાળવા લાગી અને થોડાં
વર્ષોમાં તે તેમણે એ સંતના ચિરમગ્નીય રહે તેવી કે કુમપગમીઓ
પાલી દીધી.

તેઓથી નેન સાદિત્ય ઉપરનું સિદ્ધ, ન્યોનિત, અધ્યયન,
મુનિદાસ, મતશાસ્ત્ર તથા યોગ-અધ્યાત્મના પબ્ધ સાગ અવ્યસા
છે, એટલે તેમની વિદ્યા સર નોમુખી બની છે અને તે અનેક નેન
નેનેતર વિદ્વાનો, કલાકારો, સામાજિક કામ કરનાંઓ તથા પ્રથમ
પદિતના સગદારી પુરોગાતુ આકર્ષણ કરી સર્જી છે.

પાલીતાણા હાકોર મા બદાકુન્સિદ્ધ, વડાસરાના મહારાણી
શ્રી સાતાદેવી, જોડગના પુવગમ, બીજાખાનગેમ, ધાણાદેવગી-
નેતપુરના દરબારો વગેરે નેનડ તેમના વાર્તાસાધના પ્રસંગે આપ્યા
છે. ગુજરાતના જૂનાગઢ પ્રધાનો નસિકમાર્ગ પરીખ, રંગુમાર્ગમહારાણી,
કાનિલાલ ધીયા, વિશ્વકુમાર ત્રિવેદી તથા મહાનગરના પ્રધાનો શ્રી
વાનખેડે, શ્રી મધુકર દેસાઈ, શ્રી મકરનાથ ચોડાણ વગેરે તથા
પ્રસિદ્ધ દેશનેતાઓ શ્રી મોરારજી દેસાઈ, શ્રી મણિચંદ્રનાથ ચોડાણ,
શ્રી એસ કે પાટીલ, શ્રી મુલગરીયાલ ના. નમીલા નાથર,
મહાલસાખેન વગેરેએ પૂજ્ય મહારાજાના મુલાકાતે લાધા છે અને
તેમના દર્શન-સમાગમથી આનંદ અનુભવ્યા છે. ગુજરાતના રચિત કર
મહારાજ, કેલકનાવાગા શ્રી વિશ્વસિદ્ધ નાદર પણ તેમને જાણીતાર
મળ્યા છે અને અનેક પ્રશ્નોના તેમના સથે ન્યાય-વિચારણા કરી
છે. શ્રી પ્રકાશ મવનંદે પણ તેમના આશીર્વાદ લાધ્યા છે.

જૈન સમાજના ધનિદાસમાં એક જૈન સાથે દેશબંધિ અને દેશરક્ષાના કાર્યમાં આવું પ્રદાન કરે તે જૈનસંઘના રાજકીય ઇતિહાસમાં સુવર્ણાક્ષરે લખાય તેવી વાતના હતી. તે અંગે તે વખતના ભારતના મુખ્યમંત્રી શ્રી લાલબાલાદુર શાસ્ત્રીએ સમિતિ ઉપર પણ લખીને મુનિશ્રીને વંદન સાથે અભિનંદન પાડ્યા હતા અને દાર્દિક ધન્યવાદ આપ્યા હતા, તેમજ જૈન સમાજ માટે કાંચે આગિપ્રાય દર્શાવી હતા.

અહીં એ વસ્તુ જણાવી દઈએ કે તેમણે આ રીતે રાષ્ટ્ર માટે કરેલા પુરુષાર્થની કદર તરીકે તેમને ભારત સરકાર તરફથી રાષ્ટ્રીય પદવી કે જે યોગ્ય જણાય તેવી પદવી આપવા અંગે દિલ્લયાલ થઈ હતી, પણ એ સમાચાર જે વ્યક્તિ લઈને આવી તેમને મુનિશ્રીએ સ્પષ્ટ જણાવ્યું હતું કે હું હમેશાં ધાર્મિક પદવીઓથી પણ દૂર રહ્યો છું તો અન્ય પદવી અંગે મારે વિચાર હોય જ શાનો ? મેં તો મને યોગ્ય લાગ્યું તેવું મારું કર્તવ્ય બળવ્યું છે. તેનો આ રીતે બદલો લેવાની મારી ઇચ્છા નથી. છતાંયે ભક્તજનો તે માટે આગ્રહ કરવા લાગ્યા હતા, પણ મુનિશ્રીએ સ્પષ્ટ શબ્દોમાં તેનો ધનકાર કરતાં એ દિલ્લયાલ બંધ પડી હતી.

મુનિશ્રીની આગવી પ્રતિભાથી સાહિત્ય અને કલાના ક્ષેત્રમાં ઉપયોગી સંસ્થાઓની સ્થાપના થઈ છે, વિવિધ પ્રકારના ગ્રેરક અને અવનવી ભાત પાડતા સમારોહો અને ભવ્ય પ્રદર્શનો યોજાયાં છે તથા સંસ્કૃતિ અને કલાનાં ક્ષેત્રે વિશિષ્ટ કાળો આપતા રહ્યા છે. હાલમાં તેમના માર્ગદર્શન નીચે ‘યશોભારતી જૈન પ્રકાશન સમિતિ’ તથા ‘જૈન સંસ્કૃતિ કલાકેન્દ્ર’ સરસ સેવા બળતી રહેલ છે અને તેની અંતર્ગત ‘ચિત્રકલા-નિદર્શન’ નામની સંસ્થા પણ પ્રગતિના પંથે પદાર્પણ કરી રહી છે. ગત વર્ષે ‘તીર્થ’કર ભગવાન શ્રી મહાવીર’ નામનો જે ગ્રંથ પ્રકાશિત થયો, તેના પ્રકાશનનું માન આ સંસ્થાને ફાળે ગયું છે.

વિધિસર પ્રકાશન કર્યું હતું અને મારેય કીરકાના આગેવાનોએ સારું મળીને આ ગ્રંથ તેમના ગુરુવર્ગ પ. પૂ. આચાર્યશ્રી વિનયધર્મ-સૂરીશ્વરજી મદારાવળને અર્પણ કર્યો હતો.

આગલા દિવસે આ ગ્રંથની અતિ ભવ્ય શોભાપાત્રા નીકળી હતી, તેમાં દમરો સ્ત્રીપુરુષોએ ભાગ લીધો હતો અને ઉત્સાહપૂર્વક અપૂર્વ વાતાવરણ સર્જાયું હતું.

ગ્રંથના ઉદ્ઘાટન પ્રસંગે રાષ્ટ્રપતિ, ઉપરાષ્ટ્રપતિ, મુખ્યમંત્રી તથા અન્ય મંત્રીઓ તેમજ જુદા જુદા પ્રાંતના રાજ્યપાલો તેમજ વિદ્વાનો વગેરેના સંખ્યાબંધ સંદેશાઓ મળ્યા હતા.

આ ગ્રંથ રાષ્ટ્રપતિ વી. વી. ગિરી, મુખ્યમંત્રી શ્રી ઇન્દિરા ગાંધી, શ્રી જગજીવનરામ, શ્રી કરણસિંહ વગેરેને પ્રતિનિધિમંડળ દ્વારા ભેટ અપાતાં તેની મુક્તકંઠે પ્રશંસા થઈ હતી.

ભગવાન મહાવીરના જીવનને તાદરશ કરતાં આવાં સુંદર ચિત્રોને સંગ્રહ આ પહેલવહેલો હોઈ તેને જીને-જીનેતર સંસ્થાએ હાર્દિક આવકાર આપ્યો છે અને ભગવાન મહાવીર નિર્વાણકલ્યાણકન મહોત્સવ પ્રસંગે અનેક સ્થળોએ આ ચિત્રોનાં પ્રદર્શનો યોજાયાં છે તેમ જ તેના પરથી કેટલીક જગ્યાએ મંદિર વગેરેની દિવાલો પર ચિત્રો બનાવવાનું શરૂ થઈ ગયું છે. ખીજી પણ અનેક રીતે આ ચિત્રોનો વ્યાપક ઉપયોગ થયો છે. રૂ. ૬૧ ની કિંમતના આ ગ્રંથ માત્ર બે માસમાં ૪૦૦૦ પ્રતિઓનું વેચાણ એ ભારતીય સાહિત્ય પ્રકાશનના ઇતિહાસમાં એક વિક્રમ જ છે.

ભગવાન શ્રી મહાવીરના ૨૫૦૦ માં નિર્વાણ મહોત્સવ અંતર્ગત રાષ્ટ્રીય સમિતિમાં ભારત સરકારે મુનિશ્રીની વિશિષ્ટ યોગ્યતાને કારણે તેમને અતિથિવિશેષ તરીકે લીધા છે અને તેમની વિશિષ્ટ દૃષ્ટિ સમન્વયની ભાવનાને સારો લાભ ઉઠાવ્યો છે. આ સમિતિના અને સભ્યો પૂ. મુનિશ્રીને અવારનવાર મળતા રહ્યા છે અને તેમની સૂચન

પ્રશંસા કરે છે. મુનિશ્રી ગણેશવિજયજી એ નામ આજે અરેખર !
યશ અને વિજયનું પ્રતીક બન્યું છે.

આજુ વર્ષે પૂજ્યશ્રીને દાયે અકસ્માત્ ચલાનો પ્રસંગ બનતાં
વીણેખારસે નાણાવટી દોરખોટલમાં રહેવું પડ્યું હતું. આ વખતે
સમાજના અનેક આગેવાનો ઉપરાંત મહારાજ્ઞ રાજ્યના મુખ્યમંત્રી
શ્રી શંકરરાવ ચૌદાણ પણ તેમને શાન્તા પૂજવા આવ્યા હતા. તે
પરથી મુનિશ્રીની લોકપ્રિયતા સમજી શકાશે. આ જ અસામાન્ય આનંદ
મયી માતાની મુલાકાતનો પ્રસંગ પણ બન્યો હતો.

જેન શ્વેતાચર સંપ્રદાયમાં ઘાટકોપર ખાતે પદ્મરાવેલ અમૃતપૂર્વ
૨૭ ફૂટની મૂર્તિશિષ્યનું જે નિર્માણ થયું, તેમાં મુનિશ્રીની કલા-
દષ્ટિએ અગત્યનો ભાગ ભજવેલો છે. વાલકેશ્વરમાં આના અમૃતપૂર્વ
શિષ્યો નિર્માણ કરાવ્યાં છે, જેમાં શ્રી પદ્માવતીજી, મહાવીર ચોવીશી,
વિઘ્નહર પાર્શ્વનાથ વગેરે નોંધપાત્ર છે.

પૂ. મુનિશ્રીના આ વિકાસમાં તેમના દાદાશુરુ પ. પૂ. આચાર્યદેવ
શ્રી વિજય પ્રતાપસૂરીશ્વરજી મહારાજ તથા તેમના ગુરુવર્ધ પ. પૂ.
આચાર્યદેવ શ્રી વિજયધર્મસૂરીશ્વરજી મહારાજશ્રીની કૃપાદષ્ટિએ પણ
ઘણો અગત્યનો ભાગ ભજવેલો છે. આજે પણ એ બંને ગુરુવર્યોની
તેમના પર અસીમ કૃપા છે. ઉપરોક્ત કારણોને લીધે એમને લવિષ્યમાં
માત્ર ભારતવર્ષના જ નહિ પણ વિશ્વના એક આદર્શ સાહિત્ય-કલા-
પ્રેમી સાધુ તરીકેનું સ્થાન અપાવશે, એવી શ્રદ્ધા રાખવી વધારે
પડતી નથી જ.

પૂજ્ય મુનિશ્રી કવિ, સુંદર લેખક, પ્રિય વક્તા, અવધાનકાર તથા
સર્જક અને અનેક ગ્રંથોના સંશોધક પણ છે, તેમજ મંત્ર અને
યોગવિષયક કેટલીક સાધનાઓમાં સફલતા મેળવી આગળ વધ્યા છે.
તેમના આવા વિરલ વ્યક્તિત્વથી પ્રેરાઈને આ ગ્રંથ તેમને સાદર
સમર્પિત કરવામાં આવ્યો છે.

ગ્રંથલેખકનો ટૂંક પરિચય

ચનાવધાની પંડિત શ્રી ધીરજીલાલ ટેકરસી શાહ તેમની જાનેરી પ્રતિભા, તીવ્ર સ્મરણશક્તિ, સામાજિક સેવાઓ, તેમના વિશાલ સાહિત્યસર્જન અને ગણિતસિદ્ધિ (Mathe-magic)ના અદ્ભુત પ્રયોગો માટે ગુજરાત અને ગુજરાત બહાર સારી રીતે જાણીતા છે.

તેમનો ૦૮મ સૌગંદના દાણાવાડા નામના એક નાનકડાં ગામમાં તા. ૧૮-૩-૧૯૦૬ના રોજ એક સામાન્ય સ્થિતિના વણિક કુટુંબમાં થયો. પિતા સામાન્ય દુકાનદારી કરીને જીવનનિર્વાહ ચલાવતા હતા, પણ સાહસિક અને પરમજી હતા. માતા અણિબહેન ધર્મપરાયણત્વના હતા અને સુંદર સ્મરણશક્તિ ધરાવતા હતા. શ્રી શાહને તેમનાથી નાની બે બહેનો હતી.

આઠ વર્ષની ઉંમરે તેમણે પિતાનું સિરજન ગ્રામ્ય અને મુરોક્ક સ્થિતિમાં આવાં પડ્યા, પણ માતાએ જીવનમહેનત કરીને ઉછેર્યો, તે શાહે ધાર્મિક સંપ્રદાયે પણ આપ્યા. તેમણે પ્રાથમિક અભ્યાસ વનવની ગામની નિશાળમાં પૂરો કર્યો અને વિશેષ અભ્યાસ માટે બાર વર્ષની ઉંમરે અમદાવાદના સીડ મીમનલાલ નવીનદાસ છત્રાલયમાં દાખલ થયા. ત્યાંના નિયમબદ્ધ જીવનથી તેમનું જીવન-ધાર ઉત્તમ પ્રકારે થયું.

તેઓ અગ્રણી મોઘા ધોરણમાં હતા, ત્યારે તેમણે મહાત્મા ગાંધીજીની હાકલ સાંભળી સરકારી શાળા છોડી અને રાષ્ટ્રીય શાળામાં

દાખલ થયા. ત્યાંથી વિનંત થયા બાદ તેમણે મળ્યાન નિવાસમાં પ્રવેશ કર્યો, ત્યાં આગામી મિલ્લાબી કાકા કાલેમદર, શ્રી કૃપાબી શ્રી મર્માનંદ કૌશંભી, પંડિત રામલાલજી વગેરેના પરિચયમાં આવ્યા. પાંચ વિશેષ અભ્યાસ કરવાના સંયોગે ન દતા, એટલે નિવાસ છોડી વ્યવસાયમાં ગયા.

તેમણે પ્રારંભ ચિત્રકામરી કર્યો, કારણ કે નવો તેમને શોખ હતો અને તેની કેટલીક પરીણામો પસાર કરી ચૂક્યા હતા. મળ્યાતના સુપ્રસિદ્ધ ચિત્રકાર શ્રી રવિશંકર રાવળનું આ જાળનમાં શોખ માર્ગ-દર્શન મળ્યું. તેમણે આ કામમાં સારી પ્રગતિ કરી, પણ જાનાલપના શુદ્ધપતિના આદેશને માન આપી શિક્ષકની કામગીરી સ્વીકારી. આજના સુપ્રસિદ્ધ શ્રી. એન. વિદ્યાલપના તેઓ પ્રથમ શિક્ષક હતા અને તેમણે લગભગ પાંચ વર્ષ સુધી તેની જવાબદારી સંભાળી હતી.

તે પછી તેમણે લેખનપ્રવૃત્તિ આદરી અને બાજોપયોગી નાનાં નાનાં પુસ્તકો લખવા માંડ્યા. પરિણામે બાલક્રંથાવલી, વિદ્યાર્થી વાચનમાળા, કુમારક્રંથમાળા વગેરેનું નિર્માણ થયું. પછીથી તેમણે પોતાનું પ્રેસ કરી 'વિદ્યાર્થી' અને 'નવી દુનિયા' જેવા સાપ્તાહિકો દ્વારા વિદ્યાર્થીઓનું આદર્શ જીવન-ઘડતર કરવા પ્રયાસ કર્યો, પણ આર્થિક જોટને કારણે તે બંધ કરવા પડ્યાં.

તેમની લેખનપ્રવૃત્તિ વચ્ચેનાં થોડાં વર્ષ બાદ કરતાં આજ સુધી ચાલુ રહી છે અને પરિણામે નાના-મોટા ૩૫૮ જેટલા પુસ્તકોનું સર્જન થયું છે. તેમાં તેમણે ધર્મ, તત્ત્વજ્ઞાન, મંત્ર તથા યોગ જેવા વિષયોને પણ આવરી લીધા છે. વડોદરાના સ્વ. મહારાજ સયાજીરાવનો હીરક મહોત્સવ ઉજવાયો, ત્યારે તેમની જીવનરેખા લખવા માટે તેમની ખાસ પસંદગી થઈ હતી અને તેમણે લખેલી એ જીવનરેખાની બે લાખ પ્રતિઓ પ્રસિદ્ધ થવા પામી હતી. 'વિશ્વવંદ પ્રભુ મહાવીર

નામની તેમની પુસ્તિકા ૫૫ ૧ જાખનો અંકડો 'એ' ૫ મી દી અને દરિયા કે.એસ વખતે તેમજે હાલેથી શ્રી સુભાષચંદ્ર બે.ની છતરેખાએ ૪૦,૦૦૦નો આકડો વડાચે દને તેમજે હાલે પુસ્તકોની અનાર મુદ્દીમા ૨૦ હાખ ઉપગત નકોશ પ્રચાર પામી છે અને તેજે હાલે મુદ્દીમાને સપ્ત અને સદાચર પ્ર-યે દેશના ઉપરાંત આશાભર્યુ છતર છતરાની પ્રેરણા આપી છે તેઓ નેત્ર-ધર્મના ખ્યાનનામ વિદ્વાન છે અને તેના વિવિધ વિષયો પત્ર વખતે મથો હાખી શુકલા છે.

સાહિત્યનું સર્જન કરતા અવધાનવિદ્યાએ તેમનું આકર્ષણ કહ્યું તેનું પ્રથમિક માર્ગદર્શન ની સત્યાગ્રહ પામથી મેળવી તેઓ અંગ્રજ રાજા અને સને ૧૯૩૫ના મુખ્યત્વે તીલપુર ખાતે સ્વદેશીને એ અવધાનના પ્રયોગો સક્રિય રીતે કરી પાવતા 'શશાવધાની' નું મિત્ર ૫૨મા ત્યાગનું તેમજે અંગ્રજ અનેક નવરોમા અવધાનના પ્રયોગો કરી બનાવી જનતાને દ્રેષ સપાદન કર્યો છે. તેમજે આ વિદ્યાની પ્રાચીન પંડિતમા કનક સન્કરજી કરી તેને લોકભાગ્ય બનાવવામા સારા એવો પરિયત કર્યો છે અને તેની પરંપરા જગતમાં રહે તે માટે સિદ્ધાન્ત વડ નૈતાં કરી છે ઉપરાંત 'દેશરજીકતા' નામનો એક પ્રયત્ન હાલ છે.

અવધાન-પ્રયોગમા મહિનના કેટલાક પ્રયોગો આવતા, તેના પર તેમજે ઓંકુ મનન કરીને મહિનસિદ્ધિ (Mātrik-magha)ના પ્રયોગો નિર્માણ કર્યાં અને તે સ્વદેશી રીત કરી બનાવતા જાણી વર્મ ખૂબ પ્રમાણિત થયો તેમજે મહિનવિદ્યાનો લોકોને સ્વચ્છતા માટે 'મહિન-ચમકાર' 'મહિન-રહસ્ય' અને 'મહિન સિદ્ધિ' નામના ત્રણ પ્રયોગો રચીને પ્રકટ કર્યાં છે અને તે લોકપ્રિય બન્યા છે.

શ્રી હાલે સાહિત્યસર્જન, અવધાનપ્રયોગો અને મહિનસિદ્ધિ

પ્રયોગો ઉપરાંત સામાજિક સેવાઓમાં પણ રસ લેતા છે અને લોકસમૂહ તથા પરિવેદો દ્વારા તેમને ‘સાહિત્યવારિધિ’, ‘અધ્યાત્મવિશારદ’, ‘વિદ્યાભૂષણ’, ‘સરસ્વતીવરદપુત્ર’, ‘મંત્રમનીષી’, ‘ગણિતદિનમણિ’ આદિ પદો તથા અનેક સુવર્ણચંદ્રકો અને સન્માનપત્રો અર્પણ થયાં છે.

તેમના ધર્મપત્ની ચંપાળદેવ તપસ્વી છે અને તેમણે શ્રી શાહની પ્રવૃત્તિઓમાં ઘણો સહ આપ્યો છે. દાત્ર તેમને નરેન્દ્રકુમાર નામનો એક પુત્ર તથા રશ્મિકા અને બારતી નામની બે પુત્રીઓનો પરિવાર છે અને તેઓ મુંબઈમાં રથાવી રહી મુખ્યત્વે સાહિત્યસર્જન અને સામાજિક સેવાનું કાર્ય કરે છે.

શ્રી શાહ રાજકારણથી દૂર રહ્યા છે, પણ અનેક રાજકીય નેતાઓના સંપર્કમાં આવ્યા છે અને તેઓ તેમના માટે માનની લાગણી ધરાવે છે.

આજે આધ્યાત્મિક સાધના એ તેમનો સદુચી પ્રિય વિષય છે અને તે માર્ગે તેઓ આગળ વધી રહેલા છે. જપ-ધ્યાનમાં તેમણે સારી પ્રગતિ કરી છે.

૭૦ વર્ષની ઉંમરે પણ શ્રી શાહ સતત પ્રવૃત્તિશીલ રહે છે અને પોતાના સમયનો બહુ ગ્રીવટલયો ઉપયોગ કરે છે, જેમાંથી આજની યુવાન પેઢીએ બોધ લેવા જેવો છે.

શ્રી શાહને તંદુરસ્તીભર્યું દીર્ઘ જીવન ધૃગ્ધીએ છીએ અને તેમના હાથે વધુ સાહિત્યિક તથા સામાજિક સેવા થતી રહે, તેવી ચરમાત્માને પ્રાર્થના કરીએ છીએ.

—જાણકાર

પરસ્તાવના

સંસારમાં તથા પ્રકારના માનવીઓ હોય છે. જુદામાન મનુષ્યો સઘન વિકાસશીલ હોય છે, જુદાદીન મનુષ્યો ઘટવ અને તમોગુણ ધરાવે છે અને કુજુદિમાન મનુષ્યો સદાય અધ પતનનો માર્ગ અપનાવે છે. આમાં જે જુદામાન મનુષ્યો છે તે પોતાના સારીરિક, માનસિક, નૈનિક અને આધ્યાત્મિક વિકાસ માટે ભારે ઉત્સાહ ધરાવે છે અને સાધના માટે સર્વોત્તમ મન્યો અને આદર્શ મુરખોની શિષ્ય કરે છે તથા સાધના માટે માર્ગદર્શન મેળવે છે, સાધના કરે છે અને પોતાના જીવનને સાર્થક કરે છે.

જુદામાન માનવી અધ્યતનગરી તથા સંસારના મર્જવાના નીરંબાથી મોક્ષ મેળવી લેવા ઇચ્છે છે, પાર્થિવ પુરુષાર્થથી પારંપરિક દાય કરવા ઇચ્છે છે, ગ્રામી કર્મો વડ કલ્પશલા ઉગાડવા મથે છે અને અન્તે 'વનચિન્તામણિ બર્ષા ખેડે' જેવો અનુભવ જીવનને અન્તે કરે છે. આમાં જે જે જુદામાન વર્ગ છે, તે નેતિ નેતિ કરી સાચા માર્ગે વળી જાય છે, સાચા જીવનને મેળવે છે, એવજના માર્ગે પ્રયાણ કરવા સાચા માર્ગદર્શન માટે સદમુખોની અને સદમુખોનાં શિષ્ય કરે છે.

પરંતુ આ શિષ્ય ભારતમાં આવે તેટલી સરજ નથી. આથી રાષ્ટ્ર કરવા જતાં એને અનુભવ થાય છે કે :

મનિવિમિના મનુવોવિમિના ।

મેઠા મુનિવેદન વનઃ પ્રવાણમ્ ॥

કેઈ એને કિરિઓ તરક લગતો છે, કેઈ એને અમક ન ધર્મ, સંપ્રદાય, પ્રવૃત્તિના આપણ પોતાના અમક ન માર્ગ તરક લગતો લગતાવે છે. આમાં ય અગતી, દાસી, શોષક, દંબી અને શારીરિક તથા માનસિક રોગોગી પીડના મરુઓનો ખાર નથી. પ્રચીન ધર્મગ્રન્થોમાં આના પાખંડી ગુરુઓ વિશે મનુ સંખ્યામાં આવ્યું છે. ‘ધન દરે, યોગો નવ દરે, એ ગુરુ શું કલ્યાણ ન કરે ?’ એમ અખા ભગતે આવા ગુરુઓનું મોઝ્ય મૂલ્યાંકન કર્યું છે !

બુદ્ધિમાન મનુષ્ય પણ અન્ય મનુષ્યની માફક સુખ ઇચ્છે છે પણ એ સાધન અને આધ્યાત્મિક સુખ ઇચ્છે છે, એટલું ન તપીં પણ પોતાનો આસપાસના તમામ છોનોં પ્રત્યેક રીતે વધુમાં વધુ કલ્યાણ કરવાની એનામાં ઝંખના હોય છે. મોઝ્ય માર્ગદર્શનને અભાવે પોતે આ દિશામાં આગળ વધી શકના નથી. એવો અસંતોષ ધરાવનારા આવા મનુષ્યો મારે ‘આત્મદર્શનની અમોઘ વિદ્યા’ નામનો આ મૂલ્યવાન ગ્રન્થ શતાવધાની અધ્યાત્મવિશારદ શ્રી ધીરજસાલ દોકરશીમાઈએ રચ્યો છે. આ ગ્રન્થ એમની પરિણત પ્રજ્ઞાના પ્રાશુલ્લભ્ય ફલસ્વરૂપે રચ્યો છે. પચાસથી ય વધુ વર્ગોની પોતાની આધ્યાત્મિક સાધના દરમિયાન એમણે ધર્મ, યોગ અને અધ્યાત્મના વિષયના હજારો ગ્રન્થોનો અભ્યાસ કર્યો છે. આવા ગ્રન્થોના અભ્યાસમાં ચિંતન, મનન અને નિદિધ્યાસન પછી જે સર્વ એમાંથી મળ્યું એને એમણે સાધનાની કસોટીએ ચડાવ્યું. આમાં અનેક યોગીઓ, તપસ્વીઓ, આચાર્યો વગેરે પાસેથી માર્ગદર્શન પણ પ્રાપ્ત કર્યું. આમ અર્ધી સદીની સતત સાધનાને પરિણામે આત્મદર્શન મારે બુદ્ધિમાન મનુષ્યે શું જાણવું જોઈએ અને સાધના કેવી રીતે કરવી, એનો રાજમાર્ગ તૈયાર કર્યો છે.

લગભગ અર્ધી સદીથી શ્રી ધીરજલાલભાઈ અધિકારમાં અચકાતા માનવીઓ માટે એક પ્રદીપ જેવું જીવન ગાળી રહ્યા છે. આદિ, વ્યાધિ અને ઉપાધિના ત્રિવિધ તાપથી પીડિતા માનવીઓના તાપ અને સંતાપ દૂર કરવા શ્રી ધીરજલાલભાઈ સદુને સાધના માટે માર્ગદર્શન આપવા ઉપનાંન સક્રિય સદાય કરતા આવ્યા છે પરિણામે એમનો આદક અને પ્રશંસકવર્ગ સદાય વધતો જ રહ્યો છે

યોગ વિશે અનેક મન્યો વિવિધ ભાષાઓમાં લખાયા છે, એમાં આ અંશ વિશિષ્ટ સ્થાન ધરાવે છે. યોગના દુર્ગમ અને કિંચક વિષયને પણ સામાન્ય માનવી સમજી શકે એવી સરળ ભાષામાં સચોટ દર્શાવવા સાથે એમણે રજૂ કર્યો છે. પોતાના માર્ગદર્શનના સમર્થનમાં એમણે અનેક નિષ્ણાંતો અને વિચારદાતાઓ અભિપ્રાયો ઔચિત્ય અને પ્રમાણ જાળવીને રજૂ કરેલ છે. પોતાને શુ કહેવું છે તેના કરતાં શુદ્ધિમાન અનુભવ આત્મદર્શન માટે પોતાની ખાસેથી કેવા માર્ગદર્શનની અપેક્ષા રાખે છે એ વિશે શ્રી ધીરજલાલભાઈએ વધારે ધ્યાન આપ્યું છે આત્મદર્શન માટે જીવનની પૂર્વજીમિકાનું લગ્નર અન્યન્ત મદત્વનું છે અને તે સમજાવવા પ્રારંભિક વક્તવ્યથી અન્દની દરખાત કરવામાં આવી છે. ત્યારબાદ આત્મીય યોગવિદ્યા શા માટે પવિત્ર અને શ્રેષ્ઠ છે તે એમણે સમજાવ્યું છે. યોગને એમણે સર્વ ધર્મના સામૂપે મહત્ત્વ આપ્યું છે. યોગને આજે સામાન્ય રીતે શારીરિક ક્રિયા સમજવામાં આવે છે પણ આ યોગ અપ્પાત્મવાદનો નીચોડ શા માટે છે તે એમણે સોદાદરજી અને રચિતતપા સમજાવ્યું છે યોગ જીવનનું વિરામ શા માટે છે, યોગનો મદિઆ શે છે, એનું નિરૂપણ કરીને એમણે યોગ વિશેના ખોટા ખ્યાલો દૂર કરવા સમજાવ્યું છે.

ત્યારબાદ સાધકોએ સમજાવવા જેવું માર્ગદર્શન આપીને સાધના માટે કેળવવા જેવા ગુણો, યોગના અર્થ અને પ્રકારો સમજાવીને

એમજે મંત્રયોગ, મર્ત્યોગ, રાજયોગ તથા મુક્ત્યોગ વિશે ઉપર
વિચારણા રજૂ કરી છે. જેથી આ વિષયમાં જાણના ન થાય.

ધિત અને તેની ગુનિયો, પાંગ વયો, પાંગ નિયમો, આશન,
પ્રાણાયામ, પ્રન્યાસર, ખારણા, ખ્યાન અને સમાધિ એ યોગના
અષ્ટાંગ વિશે રજૂ કર્યા છે. આથી એમજે દિવાંગમ, નાટક, સિદ્ધિઓ
યોગજન્ય સિદ્ધિઓ સમજાવીને સાધકોના પ્રશ્નોના પ્રશ્નોત્તરો સાધકોની
જિજ્ઞાસાની પ્રતિ કરી છે.

યોગદર્શન એકેડેમીના અધ્યક્ષ તરીકે અને યોગના સાધક અને
યોગાચાર્ય તરીકે મારા જીવનમાં આવ્યું છે કે સમગ્રી શોધમાં નિરાશ
મળતાં છેવટે માનવી યોગ તરફ વળે છે અને યોગ જ અન્તે તેને
આધિ, વ્યાધિ અને ઉપાધિના ત્રિવિધ તાપમાંથી મુક્તિ આપે છે અને
માનવીને આત્મદર્શન તરફ વાળે છે. આવા તમામ માનવીઓ અને
જિજ્ઞાસુઓને આ ગ્રંથ યોગના દુર્ગમ વિષયને હસ્તાગતકરત મુક્ત
અને સહજસાધ્ય કરી આપે છે. આ દૃષ્ટિએ આ ગ્રંથ અત્યંત
આવકારપાત્ર છે અને શ્રી ધીરજલાલભાઈની આ સેવા હાર્દિક અભિ-
નંદન અને પ્રીત્સાહનને પાત્ર છે. શ્રી ધીરજલાલભાઈને શતશત
ધન્યવાદ સાથે વિરમું છું.

યોગદર્શન એકેડેમી

૨૭, જીવનસંતોષ સોસાયટી

જીવનવીમા નગર,

સુરદાર પટેલ રોડ,

બોરીવલી વેસ્ટ, મુંબઈ-૬૨

ટેલી : ૬૬૧૧૨૪

યોગાચાર્ય

શાન્તિકુમાર જી. ભટ્ટ



સાક્ષીબૂત શ્રંથેની યાદી

અગ્નિપુરાણ
 અમનગ્રંથોત્ત
 અમૃતનિન્દુ ઉપનિષદ
 દૂર્ભપુરાણ
 ગરુડપુરાણ
 ગેરક્ષસદિના
 હદિઅ ઉપનિષદ
 જપ-ધ્યાન-ગદ્યા (સ્વચિત્ર)
 ધ્યાનનિન્દુ ઉપનિષદ
 પદ્મોક્તિ ટીકા (પાતંગલ)
 પાતંગલ યોગદર્શન
 પ્રમોપનિષદ
 સમવદગીતા
 મનુસ્મૃતિ
 માનુષ્યોપનિષદ
 મંત્રચિંતામણિ (સ્વચિત્ર)
 મંત્રદિવાકર (")
 વાઘવત્કવચસદિના

યોગકોશ્તુક

યોગતત્ત્વ

યોગળીન

યોગવાસિષ્ઠ

રાજયોગ

વિવેકચૂડામણિ

ત્રિપુરારાણ

વ્યાસભાષ્ય (પાતંજલ)

The science of Yoga

જૈન

આવશ્યકનિર્ણય

જ્ઞાતાધર્મકથા

ધ્યાનશતક

યોગમિન્દુ

યોગવિંશિકા

યોગશાસ્ત્ર

દિપયોગમાં લીધેલા અન્ય ગ્રંથોની યાદી

આત્મવિદ્યા તથા યોગસાધના (હિંદી)

ધ્યાન અને શ્રવન

પ્રાણાયામ-નિરૂપણ

ભારત અને ટિબેટના યોગીઓ તથા યોગવિદ્યાના ચમત્કારો

મંત્રવિજ્ઞાન (સ્વરચિત)

યોગદર્પણ

યોગપ્રભાકર

યોગવિજ્ઞાન (હિંદી)

યોગ સાધન-સચિત્ર (હિંદી)

યોગાભ્યાસ (સ્વરચિત)



વિષયાનુક્રમ

પૃષ્ઠસંખ્યા

૧ પ્રારંભિક વક્તવ્ય	૩
૨ યોગ પ્રારંભ-પવિત્ર-શ્રેષ્ઠ	૧૪
૩ યોગ-સર્વ કર્મનો સ્થાપ	૨૨
૪ યોગ-અધ્યાત્મવાદનો નીતિ	૩૦
૫ યોગ-જીવનનું વિજ્ઞાન	૩૬
૬ યોગનો અદિમા	૪૬
૭ કેટલાક ખોટા ખ્યાલો	૬૩
૮ સાધોએ સમગ્રતા જેવું	૭૪
૯ જે યુક્તો કેમવડા યોગ્ય છે.	૮૧
૧૦ યોગના અર્થ અને પ્રકારો	૯૬
૧૧ મંત્રયોગ	૧૧૦
૧૨ હૃદયોગ	૧૧૭
૧૩ લયયોગ	૧૩૦
૧૪ રાજયોગ	૧૩૭
૧૫ ચિત્ત અને તેની જાણીએ અને ક્રિયા	૧૪૧

૧૬ પ્રથમ અંગ-પાંચ વર્ગો	૧૫૦
૧૭ ત્રીજું અંગ-પાંચ નિયમો	૧૭૭
૧૮ ત્રીજું અંગ-આશન	૧૮૭
૧૯ ચોથું અંગ-પ્રાજ્ઞાપામ	૧૮૯
૨૦ પાંચમું અંગ-પ્રત્યાદાન	૨૧૩
૨૧ છઠું અંગ-ધ્યાન	૨૪૦
૨૨ સાતમું અંગ-ધ્યાન	૨૫૫
૨૩ આઠમું અંગ-સમાધિ	૨૭૧
૨૪ ક્રિયાયોગ	૨૮૨
૨૫ ત્રાટકતું મદત્ત	૨૮૩
૨૬ સિદ્ધિઓ અને તેના પ્રકારો	૩૦૨
૨૭ યોગવ્ય સિદ્ધિઓ	૩૨૦
૨૮ અંતિમ વચનો	૩૩૭

પ્રશ્નોત્તરી

૩૪૧ થી ૩૮૨

આત્મ દર્શનની
અ મો ઘ વિ ઘા



[૧]

પ્રારંભિક વસ્તવ્ય

આત્માનું દર્શન કરાવે, આત્માનો સાક્ષાત્કાર કરાવે, આત્માની સ્વરૂપ અનુભૂતિ કરાવે, એવી એક અમોઘ વિદ્યા અસ્તિત્વમાં છે. અમોઘ એટલે નિષ્ફળ ન થાય એવી, રામબાણુ, સચોટ.

આ વિદ્યા ભારતવર્ષમાં ઉદ્ભવી છે અને ભારતવર્ષમાં જ વિકાસ પામી છે. અન્ય સ્થળોમાં કહીએ તો ભારતની દિવ્ય ભૂમિની એ સદૃશી ઉમદા ભેટ છે અને તે સમસ્ત માનવજાતિનું કલ્યાણ કરી શકે એમ છે.

સંસારમાં સળી રહેલી એક વ્યક્તિને આત્મદર્શન કરાવવું, આત્મસાક્ષાત્કાર કરાવવો, આત્માનુભૂતિ કરાવવી, એથી વિશેષ કશું બીજું શું હોઈ શકે ? મોક્ષનું એ મૂળ છે, મુક્તિની એ આધારથિલા છે, પરમપદની પ્રાપ્તિનું એ પવિત્ર પ્રતિષ્ઠાન છે; તેથી જ અગ્રે એ વિદ્યાનું સ્વરૂપ પ્રકાશવા ઉત્સુક જન્યા હીએ, તેથી જ અગ્રે એ વિદ્યાનો

વિશદ વિસ્તૃત પરિચય કરાવવા આ ગ્રંથ નિર્માણ કરી રહ્યા છીએ.

જાણનારાઓ જાણો છે કે ગ્રંથનિર્માણનું કાર્ય કેટલું કઠિન છે? દિવસો સુધી—મહિનાઓ સુધી એકધારી મહેનત કરીએ ત્યારે ગ્રંથ નિર્માણ થાય છે. છેલ્લાં પીરનાલીશ-પચાસ વર્ષમાં અમે આવી મહેનત કરી છે અને તેના પરિણામે ૩૫૮ જેટલા નાના-મોટા ગ્રંથો નિર્માણ થઈ શક્યા છે. આ મહેનત કરવામાં અમને આનંદ આવ્યો છે, કારણ કે અંતરના ઉદ્ઘાસથી પ્રેરાઈને એ મહેનત કરેલી છે. આજે પણ એવી મહેનત કરવામાં આનંદ માણીએ છીએ, પણ હવે એક જ ચત્રુ કામ આપે છે અને શરીર જોઈએ તેવો સાથ-સહકાર આપતું નથી, પરંતુ અમને એ વાતનો ખેદ નથી. અમારું મન મજબૂત છે અને અંતર ઉદ્ઘાસથી ભરેલું છે, એટલે અમારી સુરાદ્ધ બર આવે છે. કોઈએ ધાર્યું ન હતું કે હવે અમે નવો ગ્રંથ લખી શકીશું. અમને પોતાને પણ એ વાતની ખાતરી ન હતી, છતાં એક શુભ ક્ષણે ભાવના જાગી, સંકલ્પ થયો અને ગ્રંથનિર્માણનું કાર્ય આગળ વધ્યું. વચ્ચે વિદ્વેનો તો આવ્યાં, પણ ઉપાસનાબળે એ બધાં વિદ્વેનો જાળંગી ગયાં અને આખરે ગ્રંથની પૂર્ણાહુતિ કરી. ગમે તેમ, પણ આજે આ ગ્રંથ પાઠકોના કરકમલમાં મૂકી શક્યા, તેનો અમને આનંદ છે.

ધર્મ, તત્ત્વજ્ઞાન, મંત્ર, યોગ વગેરે સંબંધી અમારું

જે અધ્યયન છે, અમારો જે અનુભવ છે, તે આ અંધમાં ઉતારવા પ્રયત્ન કર્યો છે. તેમાં કેટલી સફળતા મળી છે ? તેનો નિર્ણય પાઠકોએ પોતે કરવાનો છે.

સમયની વલ્લુજાર તો વલ્લુચંભી કુચ કરી રહી છે. તેમાં આપણે શું સાધ્યું ? અને શું સાધવાનું બાકી રહ્યું ? તે વિચારવાનું છે. જો એ વિચારવાની કુરસદ ન હોય તો સમજવું કે આપણે દળી-દળીને હાંકણીમાં ઉધરાવી રહ્યા છીએ.

આખી જિંદગી ધન કમાવામાં પૂરી કરનારને એક કવિ પૂછે છે :

મવ સપાટું કમાઈડું, કેસડ આલિડું માગિ ?
ગાઠું મરિડું લલકુટાં, સોચરી હંદિ આગિ ।*

‘હે બાઈ ! તું આખી જિંદગી સુધી કમાયો, તેમાંથી તારા ભાગમાં શું આવ્યું ? ગાઠું બરીને લાકડાં અને આગળ એક જોખરું હાંકણું કે બીજું કંઈ ?’

મહામહા ગીજનીએ ભારતવર્ષ પર અનેક વાર ચડાઈઓ કરી અને દીરા, ત્રિતાલી તથા સુવર્ણના દગલા ભેગા કર્યા. આ પ્રવૃત્તિમાં તે એટલો મથગુલ બની ગયો હતો કે તેને બીજું કશું વિચારવાની કુરસદ ન હતી. પરંતુ અંત સમય નજીક આવ્યો, ત્યારે એ દીરા, ત્રિતાલી

* આ દુરો બુની ગુજરાતી ભાષાનો છે.

અને સુવર્ણના હમણા પર બેઠી પાકે ને પાકે રાગો કે
 ‘અરેરે ! આમાંનું કંઈ પણ મારી સાથે આવશે નહિ ?
 શું હું ખાલી હાથે જ જવાનો ?’ તે આ વિચાર પહેલાં
 આવ્યો હોત તો ભારતવર્ષ પર વારંવાર ચડાઈ કરવાનું
 અકમપણું ન જ ક્યું હોત. તેણે કોઈ ઝાલિયાનાં ચરણ
 તળાંચ્યાં હોત અને પાક હવન ગુન્દરવામાં આનંદ
 માન્યો હોત.

આપણામાંના ઘણાખરા આ મહમ્મદ ગીઝનતું જ
 અનુસરણ કરી રહ્યા છે. અલગત, તેમની પાસે લાવ-લઈકર
 નથી, એટલે તેઓ કોઈ પ્રદેશ પર ચડાઈ કરતા નથી, પણ
 પોતાની સર્વ શક્તિથી ધનની સામે મોરચો માંડે છે અને
 તેમાંથી જે લૂંટાય તે લૂંટીને આનંદ માને છે ! આ
 અકમપણામાં-ગાંડપણમાં તેઓ સાન ને લાન બધું ભૂલી
 જાય છે. તેમને ધર્મ કે કર્મ (કર્તવ્ય) કોઈનો વિચાર
 આવતો નથી, પછી મેં શું સાધ્યું ? અને શું સાધવાનું
 બાકી રહ્યું ? એ વિચારણા તો દિલને સ્પર્શે જ ક્યાંથી ?

જો ધન કમાવાની આ આંધળી દોટમાંથી મનુષ્ય
 થોડો વિસામો લે, કોઈ જ્ઞાનીનો સંગ કરે કે સારાં સારાં
 પુસ્તકો વાંચે તો તેની આંખ ઉઘડી જાય અને મનુષ્ય
 તરીકેનું પોતાનું કર્તવ્ય સમજવામાં આવે. પણ આ
 દોટમાંથી થોડો વિસામો લેવાનું ડહાપણ કેટલા ગતાવે છે ?

એક સુસ મનુષ્ય તરીકે આપણે આપણું કલ્યાણ

આથી રાજાએ જરા આશ્ચર્ય મનને પૂછ્યું કે 'તો શું આમાશામાં જગો ?'

સેનાપતિએ કહ્યું : 'મહારાજ ! આમાશાનો સમય ચડાઈ માટે નકામો છે. રસ્તામાં પાણી ભર્યાં હોય, ઠાદવ-પ્રીચડ ભર્યો હોય, તેથી રસ્તાઓ ઝોળાંગવામાં ઘણી મુશ્કેલીઓ પડે. શાસ્ત્રમાં પણ આ વખતે ચડાઈ કરવાનો નિષેધ છે.'

રાજાએ કહ્યું : 'તો એમ જ કહોને તમારી જવાની ઈચ્છા નથી !'

સેનાપતિએ કહ્યું : 'મહારાજ જવાની ઈચ્છા તો જરૂર છે, પણ ત્યાં ક્યારે જવું ? એ સૂઝતું નથી.'

ખાળપણમાં આપણા કલ્યાણનો વિચાર કરી શકીએ તેવી સ્થિતિ હોતી નથી. એ વખતે વિવિધ પ્રકારની રમતો ગમે છે અને તેમાં વખત વ્યતીત થાય છે. વળી એ વખતે વ્યાવહારિક કેળવણી લેવાની હોય છે, તેમાં ખાકીનો વખત પૂરો થાય છે.

જીવનનીમાં રણવાની જવાબદારી માથે આવે છે. વળી વ્યવહાર સંભાળવાનો હોય છે અને મનનું વલણ વિષયલોગ તરફ વિશેષ હોવાથી ખાકીનો સમય એમાં પૂરો થઈ જાય છે.

ખાકી રહ્યું ઘડપણ. પરંતુ તે વખતે આપણા શરીરની

હાલત કમજોર હોય છે, ઇન્દ્રિયોઃ બરાબર કામ આપતી નથી અને બે-ચાર બ્યાધિઓ પાછળ પડ્યા જ હોય છે. એટલે જો વખતે પણ કદ્યાણુની કાર્યવાહી થઈ શકતી નથી.

આમ જીવનના ત્રણેય તબક્કા—જીવનની ત્રણેય અવસ્થાઓ પસાર થઈ જાય છે અને આપણે દ્વાય ધસના રહી જઈએ છીએ. માનવ જોવા બધ મળ્યો, આર્થ દેશ અને આર્થ સંસ્કારો મળ્યા, છતાંયે આત્માનું દિન ગ્રાપી ન શકીએ, આત્મદર્શનનો—આત્મસાક્ષાત્કારનો લાવો ન શકીએ તો આપણા જોવા મૂખ કેણું ?

આપણું દિન શેમા છે ? તે સમજવું નહિ, સમજ્યા પછી પણ તેના તરફ લક્ષ્ય આપવું નહિ કે તેની સ ધના માટે જોઈતો પ્રયાત્ન—પ્રયાત્ન—પુરુષાર્થ કરવો નહિ, એ મૂખતા નહિ તો બીજું શું છે ? જે 'પાત્રાનું' દિન શેમા છે ? તે બરાબર સમજે છે અને તેની સિદ્ધિ માટે અવિરત પુરુષાર્થ કરે છે, તેને જ અમે સુખ-શાન્તિ-સમજી શેખીએ છીએ.

સાચી વાત તો એ છે કે મનુષ્ય જ્યારથી સમજણે, સાચ, ત્યારથી તેણે ત્રણ પ્રશ્નો વિચારી લેવા જોઈએ

(૧) હું કેણ છું ?

(૨) હું કયાથી આવ્યો ?

(૩) મારું કર્તવ્ય શું છે ?

આ પ્રશ્નોના સાચા ઉત્તર તરત જાંપડશે નહિ. તે માટે ગુરુ કે જ્ઞાનીનો સમાગમ કરવો પડશે અને તેમની સાથે સારી એવી ગર્વામાં પણ ઉતરવું પડશે, પરંતુ આખરે નિર્ણય થશે કે—

(૧) હું આત્મા છું.

(૨) અનંતકાલથી સંસારમાં રખડતાં રખડતાં અહીં આવી પહોંચ્યો છું.

(૩) હવે એ રખડપટ્ટીનો અંત આવે એવી પ્રવૃત્તિ કરવી, એ મારું મુખ્ય કર્તવ્ય છે.

જે આટલી વાત ઘરાઘરા સમજાઈ જાય તો માનવ-લવને સાર્થક કરવાના સંજોગો ઉજળા છે.

જે આત્માને માનતો નથી, તેને આત્મદર્શન કરવાની, આત્મસાક્ષાત્કાર કરવાની કે આત્માનુભૂતિ કરવાની તાલાવેલી લાગે શી રીતે ? અને તે માટે પ્રયત્નશીલ બને શી રીતે ? તાત્પર્ય કે સુઝ મનુષ્યે નાનપણથી જ આત્માના અસ્તિત્વમાં શ્રદ્ધાવાન બનવું જોઈએ અને પોતાની સંતતિને પણ એ જ સંસ્કારો આપવા જોઈએ.

કેટલાક કહે છે કે ધર્મ અને અધ્યાત્મ સંબંધી ઘણું વાંચવું, પણ તેથી દહાડો વળ્યો નહિ, એટલે હવે વાંચવાનું મન થતું નથી. પરંતુ એકલું વાંચીએ તે બસ નથી.

પત્નીએ આ સ્ત્રીને લેઈ. દેવપત્નીએ પોતાના પતિને પૂછ્યું કે ‘હું ક્વામી! આ સ્ત્રી શા માટે આવું રૂઢ કરે છે?’ દેવે કહ્યું: ‘આ સ્ત્રીએ કોઈ ભરાઈને મંત્રગણથી પોતાના પતિને બળદ બનાવી દીધો છે. હું દેવી! તમને નજીકમાં જે બળદ દેખાય છે, તે ખરો બળદ નથી, પણ એનો પતિ છે. હવે તે સ્ત્રી એ મંત્રનું વારણ બહુતી નથી, એટલે પોતાના કુકર્મનો પસ્તાવો કરતી રહી રહી છે.’

દેવપત્નીએ કહ્યું: ‘નાથ! એવો ઠોઠ ઉપાય ખરો કે જેના વડે આ બળદ ફરી મનુષ્ય બની જાય?’ દેવે કહ્યું: ‘પ્રિયે! આ વડની આસપાસ જે વનસ્પતિ ઉગેલી છે, તેમાં સંજીવની નામની એક ઔષધિ છે. તે બે બળદના ખાવામાં આવે તો ફરી પાછો મનુષ્ય થાય.’

આટલું કહી તે દેવ અને તેની પત્ની ત્યાંથી ચાલ્યા ગયા. હવે આ શબ્દો પેલી સ્ત્રીએ બરાબર સાંભળ્યા હતા, એટલે વિચાર કરવા લાગી કે ‘આ વનસ્પતિના સમૂહમાં સંજીવની ઔષધિ કઈ છે? તે હું બહુતી નથી, પરંતુ આસપાસની બધી વનસ્પતિ કાપીને ખવડાવવા માંડું તો તેમાં એ ઔષધિ આવી જશે અને મારું કામ થઈ જશે.’ એટલે તે આસપાસની બધી વનસ્પતિ કાપીને બળદને રોજ ખવડાવવા લાગી. એમ કરતાં સંજીવની ઔષધિ પણ તેના ખાવામાં આવી, એટલે તે બળદ પુનઃ મનુષ્ય બન્યો અને સ્ત્રી ખૂબ રાજી થઈ.

તાત્પર્ય' કે સારાં-ઉત્તમ-ભોધદાયક પુસ્તકો વાંચતાં તેમાંથી કેટલીક સામગ્રી જોવી મળી જાય છે કે જે આપણું કલ્યાણ કરવામાં સહાયશૂલ થાય છે.

આ શ્રારંભિક વક્તવ્ય સમાપ્ત કરતાં પહેલાં અમે કેટલી સ્પષ્ટતા કરવા ઇચ્છીએ છીએ કે આત્મદર્શનની ભોધ વિષા તે યોગ છે અને તેને અનુલક્ષીને જ વે પાત્રીનાં પૃષ્ઠોમાં વિસ્તૃત વિવેચન કરવામાં આપણું પાઠકો આ બધું કમથા: વાંચે-વિચારે અને પોતાનું મીટ સાધે, એ જ મંગલ કામના.

યોગ પ્રાચીન-પવિત્ર-શ્રેષ્ઠ

યોગસંપ્રદાય પ્રથમ કોનાથી આવ્યો ? એ કહેવું મુશ્કેલ છે. કેટલાંક શાસ્ત્રોમાં એમ કહેવાયું છે કે યોગસંપ્રદાયની શરૂઆત હિરણ્યગર્ભથી થઈ. શ્રીમન્નથુરામ શર્માએ ‘યોગકૌસ્તુભ’ માં યોગસંપ્રદાયના પ્રથમ પ્રવર્તક તરીકે શ્રી હિરણ્યગર્ભને નમસ્કાર કર્યો છે.

લગવહ્નગીતાના કથન મુજબ યોગવિદ્યાનો પ્રથમ પ્રકાશ પરમાત્માએ (વિષ્ણુ લગવાને) પોતે સૂર્ય આગળ કર્યો, સૂર્યે તેનો પ્રકાશ મનુ આગળ કર્યો, મનુએ તેનો પ્રકાશ ઇક્ષ્વાકુ આગળ કર્યો. આ રીતે યોગની પરંપરા આગળ ચાલી અને તેની સાધના કરનાર અનેક રાજર્ષિઓ થયા. કેટલાક કાલ પછી એ પરંપરા તૂટી, પણ શ્રી-કૃષ્ણે એનો પુનઃ પ્રકાશ કર્યો અને તેનું રહસ્ય અભ્યુત્થાનને આપ્યું.

શૈવો આ વિદ્યાનો મૂલ સંબંધ શ્રી શંકર લગવાને

વિદ્યાઓ અનેક પ્રકારની છે અને તે અનેક પ્રકારનું જ્ઞાન આપે છે, પણ તેમાંની કોઈ વિદ્યા યોગવિદ્યાની બરાબરી કરી શકે એમ નથી, તેથી તે એક ગણાઈ છે. યાજ્ઞવલ્કયસ્મૃતિમાં કહ્યું છે કે—

इत्याचारदमाहिंसातपःस्वाध्यायकर्मणाम् ।

अयं तु परमो धर्मो योगेनात्मदर्शनम् ॥

‘આ જગતમાં લોકો ધર્મને માટે બુદ્ધિ બુદ્ધિ કરીને આશ્રય લઈ રહ્યા છે. કોઈ દેવતાનું પૂજન કરે છે, કોઈ અમુક પ્રકારના આચારનું પાલન કરે છે, કોઈ ઇન્દ્રિયદમન કરે છે, કોઈ અહિંસાનું પાલન કરે છે, કોઈ તપ કરે છે, તો કોઈ શાસીનો સ્વાધ્યાય કરવામાં મસ્ત રહે છે; પરંતુ યોગસાધના વડે આત્મદર્શન કરવું એ સહુથી મોટો ધર્મ છે.’

યોગબીજમાં પાર્વતી અને શિવના સંવાદ દ્વારા પણ લગભગ આવી જ વાત કહેવામાં આવી છે. પાર્વતીના પ્રશ્નનો જવાબ આપતાં શ્રી શંકર કહે છે :

ज्ञाननिष्ठो विरक्तो वा धर्मज्ञोऽपि जितेन्द्रियः ।

विना योगेन देवोऽपि न मोक्षं लभते प्रिये ॥

‘હે પ્રિયે ! એક મનુષ્ય જ્ઞાનનિષ્ઠ હોય, અથવા સંસારથી પૂરેપૂરો વિરક્ત હોય, અથવા ધર્મનો પૂરેપૂરો અણુકાર હોય, અથવા જેણે યોગના બધી ઇન્દ્રિયો

જિતેલી હોય, અરે ! તે દેવની કેટલિમાં પહોંચી ગયો.
હોય, પણ યોગ વિના-યોગસાધના વિના તે યોગ પામતો
નથી. તાત્પર્ય કે મોક્ષપ્રાપ્તિ યોગ વડે થતી હોવાથી
તે જ્ઞાનનિષ્ઠા, વૈરાગ્ય, ધર્મપરાયણતા તથા દન્દ્રિયજ્ય
કરતાં મેષ છે.’

સગવદ્ગીતાના નિમ્ન શબ્દો પણ યોગની મેષતા
પૂરવાર કરે છે :

તપસ્વિभ्योऽधिको योगी, જ્ઞાનીभ्योऽपि મત્તોऽધિકઃ ।
કર્મिभ्यश्चाधिकો योगी, સમ્પાद्योगी મવાર્જુન ॥૬-૪૬॥

‘તપસ્વીથી યોગી મેષ છે, જ્ઞાનીથી પણ યોગી
મેષ છે અને શાસ્ત્રોક્ત અનેક પ્રકારનાં કર્મો કરનાર
કરનાં પણ યોગી મેષ છે, તેથી હે અર્જુન ! તું યોગી થા.’

યોગની મેષતા બતાવવા માટે આટલાં પ્રમાણે
પૂરતાં નથી શું ?

જ્ઞાનીએ આ પ્રાચીન, પવિત્ર અને મેષ યોગની
સાધના કરીને આપણને આ જ સુવર્ણમાં અપૂર્વ મુખને
અનુભવ લેવાનો ઉપદેશ કરે છે, પણ આપણે સંસારનાં
જામક મુખોમાં એવા અટવાઈ ગયા છીએ કે તેમના
એ ઉપદેશને શિરોમાન્ય કરવા નથી. આપણી આ જામક
મનોદશાને દૂર કરવા માટે તેમણે એક મુંઠર આખ્યાયિકા
કહી છે.

ભૂંડ બનેલો ઇન્દ્ર

એક વાર ઇન્દ્રે સ્વર્ગ છોડી પૃથ્વીમાં દોડ કંકણે ભૂંડનો દેવ ધારણ કર્યો. ભૂંડનો મુખ્ય ઓરાક વિદ્યા તે ખાઈને એ આનંદ કરવા લાગ્યો. પછી તેને એક ભૂંડણી મળી. તેના પર તે વારી ગયો અને તેની સાથે વિવિધગુણ ભોગવવા લાગ્યો. એમ કરતાં તેને સાત બચ્ચાં થયાં. પછી તે ભૂંડ વિચારવા લાગ્યો : 'કેવી સરસ પાત્રી ! કેવાં સરસ બાળકો ! શું દુનિયામાં બીજા દોઈને મારા જેવું મુખ હશે ખરું ?'

આ બાળુ ઇન્દ્રનું સિંહાસન ખાલી પડ્યું જોઈને દેવો વિચારવા લાગ્યા કે 'આપણા સ્વામી ક્યાં ગયા ? તેમના વિના બધું સૂનું છે, માટે તેમને શોધી કાઢીએ.' તેઓ શોધ કરતાં પૃથ્વી પર આવ્યા અને ચેલા ભૂંડ પાસે પહોંચ્યા. ત્યારે એ ભૂંડ એક કાદવ-કીચડવાળી તળાવડીમાં મસ્ત થઈને પડ્યો હતો.

દેવોએ કહ્યું : 'મહારાજ ! હવે સ્વર્ગમાં ચાલો.'

જેને પોતાની સ્થિતિનું વિસ્મરણ થઈ ગયું હતું એવા ભૂંડરૂપ ઇન્દ્રે કહ્યું : 'તમે દોણ છો ? અને સ્વર્ગમાં શા માટે લઈ જવા ઇચ્છો છો ? સ્વર્ગ એ વસ્તુ છે ? તે હું જાણતો નથી.'

દેવોએ કહ્યું : 'અમે તમારા સેવકો છીએ અને

એ માનશે નહિ. પછી તેમણે એનું એક જમ્બુ મારી નાખ્યું. એટલે ભૂંડ વિચારવા લાગ્યો કે 'જનવા ઠાળ જને છે. પણ મારે છ જમ્બુ તો છે ને!' એટલે દેવોએ બીજું, ત્રીજું એમ બાકીનાં છ જે જમ્બુ મારી નાંખ્યાં. આ ભેદ ભૂંડ વિચારમાં પડી ગયો કે આ શું? મારાં જ્યાં જમ્બુ એક પછી એક મરણ પામ્યાં! હવે હું કેટલું ભેદને રાહ થઈશ? હવે આ જગતમાં મને આત્માસત આપે એવી મારી પત્ની જ છે. પરંતુ દેવોએ પત્નીને પણ મારી નાખી, ત્યારે ભૂંડ વિલાપ કરવા લાગ્યો કે 'હવે હું શી રીતે જીવીશ? મારી પત્ની પણ ચાલી ગઈ! મારાં બાળકો પણ ચાલ્યાં ગયાં! આ જગતમાં મારું કહેવાય એવું કોઈ રહ્યું નહિ. હું લગવાન! તે આ શું કર્યું?'

એવટે દેવોએ તેનો દેહ પણ ચીરી નાખ્યો, ત્યારે ઇન્દ્ર પોતાના મૂળ સ્વરૂપમાં આવી ગયો અને તેને જણે કે એક ભયંકર સ્વપ્ન આવ્યું હોય એમ લાગ્યું. તેને વધારે આશ્ચર્ય તો એ વાતનું થયું કે હું ઇન્દ્ર દેવોનો શિરોમણિ છતાં ભૂંડ હોવાનો ભ્રમ કેમ થયો? અને મને ભૂંડની જીંદગી કેમ સારી લાગી? પછી ઇન્દ્રે પોતાનું સિંહાસન સંભાળી લીધું અને તે પૂર્વવત્ સ્વર્ગનું રાજ્ય ભોગવવા લાગ્યો.

અહીં ઇન્દ્ર તે આપણો આત્મા છે. ચિદાનંદ સ્વરૂપ એ તેનો અંપૂર્વ વૈભવ છે. તેણે પ્રારબ્ધ કર્મ ભોગવવું

[૩]

યોગ-સર્વ ધર્મનો સાર.

એક વિષય અંગે ઘણું કહેવાનું હોય છે, પણ તે બધું સાથે કહી શકાતું નથી. તે કમશઃ જ કહેવું પડે છે અને એ રીતે વિષયનો વિસ્તાર થાય છે. ગત પ્રકરણમાં એમ કહેવામાં આવ્યું કે યોગવિદ્યા પ્રાચીન, પવિત્ર અને શ્રેષ્ઠ છે. આ વાત તમારા મનમાં ખરાબર ઠસી હશે, એમ માનીને આગળ ચાલીએ છીએ.

આ જગતમાં અનેક ધર્મો પ્રવર્તે છે. તે બધા સ્થિતિ-સંયોગ અનુસાર ઉદ્ભવેલા છે અને તેમણે ચોતપોતાની રીતે પોતાનું કાર્ય કરેલું છે. આમ છતાં તેમનો મુખ્ય પ્રયત્ન તો મનુષ્યને સારો-સંસ્કારી-પવિત્ર બનાવવાનો જ રહ્યો છે અને તે પ્રશંસનીય છે. દરેક ધર્મે પોતાનાં મંતવ્યો વ્યસ્થિત કરવા શાસ્ત્રો રચ્યાં છે, એ રીતે શાસ્ત્રોની સંખ્યા ઘણી મોટી બનેલી છે. આ બધાં શાસ્ત્રો વાંચવા-વિચારવાનું સામાન્ય મનુષ્ય માટે શક્ય નથી.

રચના કરી. પછી તેઓ નિતશયુ નામના રાજા પાસે ગયા અને કહ્યું : ‘ હો રાજા ! અમે આ મહાપ્રતિભા રચના કરી છે, તે તમે સાંભળો.’

રાજાએ કહ્યું : ‘ દેવતા શ્લોકપ્રમાણ છે ?’

પંડિતોએ કહ્યું : ‘ દરેક ગ્રંથ લાખ શ્લોકપ્રમાણ છે.’

રાજાએ કહ્યું : ‘ એટલા મોટા ગ્રંથો સાંભળવા એમું તો મારું બધું કામ રખડી જાય.’

પંડિતોએ કહ્યું : ‘ તો એને પચીસ-પચીસ હજાર શ્લોકપ્રમાણ બનાવી દઈએ.’

રાજાએ કહ્યું : ‘ તો પણ બધા થઈને લાખ શ્લોક થાય, માટે તેનો સંક્ષેપ થઈ શકે એમ હોય તો જણાવો.’

પંડિતોએ કહ્યું : ‘ જો આપની ઈચ્છા એવી જ હોય તો અમે તેને માત્ર હજાર-હજાર શ્લોકમાં સમાવી દઈએ.’

પરંતુ રાજાને તે પ્રમાણ પણ ઘણું વધારે લાગ્યું, એટલે પંડિતો પાંચસો શ્લોક પર આબ્યા, તેમાંથી સો શ્લોક પર આબ્યા, તેમાંથી દશ શ્લોક પર આબ્યા અને છેવટે એક એક શ્લોકમાં તેનો સંક્ષેપ કરવા તૈયાર થયા. ત્યારે રાજાએ કહ્યું : ‘ તમે જે કંઈ કહો તે સાંભળીને હું ચાહ રાખવા માણું છું અને ચાર શ્લોકને ચાહ રાખવા જેટલી મારી ચાહશક્તિ નથી, તેથી ચારેય મળીને એક શ્લોક સાંભળાવો તો સાંભળું.’ તાત્પર્ય કે તમે એક એક

શ્લોક નહિ પણ તેનું એક એક ચરણ માત્ર કહો, એ રીતે તૈયાર થયેલા આખો શ્લોક હું યાદ રાખી લઉંશ. ક્યાં લાખ શ્લોક અને ક્યાં એક ચરણ ! પણ પંડિતો ગાંભીર્ય ભય એવા ન હતા. તેઓ લાખ શ્લોકનો સાર માત્ર એક એક ચરણમાં કહેવા તત્પર થયા.

તેમાંનો પહેલો પંડિત જે આયુર્વેદમાં નિષ્ણાત હતો, તેણે કહ્યું : ‘જીર્ણ મોક્ષનમાત્રેયઃ’ બીજો ધર્મશાસ્ત્રમાં વિચારક હતો, તેણે કહ્યું : ‘કપિલઃ પ્રાણીનાં દયા ।’ ત્રીજો નીતિશાસ્ત્રમાં નિપુણ હતો, તેણે કહ્યું : ‘બૃહસ્પતિરવિશ્વાસઃ’ અને ચોથો જે કામશાસ્ત્રમાં પારંગત હતો, તેણે કહ્યું : ‘પાંચાલઃ સ્ત્રીપુ માર્દવમ્ ।’ આ રીતે નીચેના શ્લોક તૈયાર થયો :

જીર્ણ મોક્ષનમાત્રેયઃ, કપિલઃ પ્રાણીનાં દયા ।

બૃહસ્પતિરવિશ્વાસઃ, પાંચાલઃ સ્ત્રીપુ માર્દવમ્ ॥

રામએ આ શ્લોક સાંભળી લીધો અને પંડિતોની ખારે પ્રથંસા કરી તેમને ખાટાં ઇનામો આપ્યાં.

આ શ્લોકમાં પંડિતોએ શું કહ્યું ? તે પણ જાણી લઉંએ. પહેલા પંડિતને આયુર્વેદનો સાર રખૂ કરવાનો હતો, તેણે કહ્યું કે જીર્ણ મોક્ષન માત્રેયઃ—અમારા આયુર્વેદમાં આત્રેય ઋષિ પ્રમાણભૂત ગણાય છે. તેમણે એમ કહ્યું છે કે ‘જીર્ણ મોક્ષનમ્’—એટલે પહેલાનું આધિયુ પચી જાય અને ખરી ભૂખ લાગે ત્યારે જ ખાવું.

આ વાત સામાન્ય લાગે છે, પણ સામાન્ય નથી. આપણે વાળી વખત આવાની આત્મતા જ ખાતરી કરીએ, પછી જોજનના પ્રમાણ, પ્રકાર આદિ સંબંધી કંઈક વિચારણા કરવા નથી. વાળી વાળી વખત જોજનનો સમય થયો, માટે જ પાટલે જોડી જઈએ છીએ, પછી ખરી ભૂખ લાગી હોય કે ન હોય. પરિણામે અનુભૂત થાય છે અને તેમાંથી નાના પ્રકારના યોગોના ઉદ્ભવ થાય છે. આથી ‘જીર્ણ ભોજનમ્’ એ સિદ્ધાંત સામાન્ય નહિ, પણ ઘણો મહત્ત્વનો છે અને તે આયુર્વેદના સારકથ છે.

આજથી પચાસ વર્ષ પહેલાં અમેરિકાના સુપ્રસિદ્ધ લેખક વિલિયમ વૉલ્કર એટ્કિન્સને યોગી રામચરકના તખલ્લુસથી હઠયોગસંબંધી એક ગ્રંથ લખીને પ્રસિદ્ધ કર્યો હતો. * તેના આઠમા પ્રકરણમાં તેમણે ‘ભૂખ અને જોજનની આતુરતા’ સંબંધી ખાસ વિવેચન કરેલું છે અને આયુર્વેદના આ પ્રાચીન સિદ્ધાંતનું અનેક યુક્તિઓ વડે સમર્થન કરેલું છે.

ખીજ પડિતે ધર્મશાસ્ત્રનો સાર રજૂ કરતાં કહ્યું કે ‘કપિલઃ પ્રાણીનાં દયા ।’ તાત્પર્ય કે ધર્મશાસ્ત્રમાં

* આ ગ્રંથનો અનુવાદ કેટલાક સુધારા-વધારા સાથે સરતું સાહિત્ય વર્ધક કાર્યાલય તરફથી ‘યોગતત્ત્વ’ના નામે પ્રકટ થયેલો છે. યોગી રામચરકે ‘હઠયોગ’ ઉપરાંત શ્વસનવિજ્ઞાન, રાજયોગ, જ્ઞાનયોગ-યોગવિદ્યાના ચૌદ અભ્યાસપાઠ, જિંયા વર્ગના સાધકો માટે યોગના અભ્યાસપાઠ, એ ગ્રંથો પણ લખેલા છે.

કપિલમુનિનાં વચનો પ્રમાણબુદ્ધ ગણાય છે. તેમણે પ્રાણીઓ પ્રત્યે દયા રાખવી એને જ ધર્મનો સાર કહ્યો છે. મહાત્મા તુલસીદાસનાં વચનો પણ એવાં જ છે :

દયા ધર્મ કો મૂલ હૈ, પાપમૂલ અમિમાન ।
તુલસી દયા ન છાંડિયે, જલ્પ લગ ઘટ મૈ પ્રાન ॥

ત્રીજા પંડિતે નીતિશાસ્ત્રનો સાર રજૂ કરતાં કહ્યું કે ‘દુહરતિઃ સ્વવિશ્વાસઃ’ ભારતના બધા નીતિકારોમાં જુદરૂપિનિ એક ગણાય છે. તેમણે નીતિશાસ્ત્રના નીચોડ કે જે એમ કહ્યું છે કે ‘કોઈ પણ માણસ પર આધારો વિશ્વાસ મૂકવો નહિ.’ પછી ભલે તે નશ્તકનો મગો હોય કે છગરજાન દોસ્તનો દાવો કરતો હોય. આપણે ઘણી વાર આધારો વિશ્વાસને લીધે જ આ જગતમાં ખત્તા ખાઈએ છીએ. તેમાંથી બચવાનો આ અનુભૂત એક ઉપાય છે.

ચોથા પંડિતે કામશાસ્ત્રનો સાર રજૂ કરતાં કહ્યું કે ‘પાંચાલઃ સ્ત્રીપુ માર્દવમ્’ પાંચાલ સ્ત્રી કામશાસ્ત્રમાં કાનેલ ગણાય છે. તેમનો અભિપ્રાય એવો છે કે જેને સ્ત્રી સાથે વિવિધ પ્રકારનું કામમુખ ભોગવવું છે, તેણે સ્ત્રી પ્રત્યે મૃદુતાભર્યાં વ્યવહાર રાખવો, એટલે કે તેની કેઈ ભૂલ થાય તો પણ તેને બહુ તરછોડવી નહિ કે કટુવચનો કહી તેનું દિલ દુભાવવું નહિ. જે વારંવાર પોતાનાં કટુવચનો વટે કે અયોગ્ય વર્તન વટે સ્ત્રીનું

દિલ દુલાબ્યા કરે છે, તે તેના સાચા પ્યાર-પ્રેમ મેળવી શકતો નથી.

તાત્પર્ય કે લાગો શ્લોકોનો સાર એક યોગશાસ્ત્રમાં ઉતરી શકે છે. એમાં અશક્ય કે અસંભવિત જેવું કંઈ જ નથી.

જેઓ અંધધ્રુવાલુ છે અને સારાસાર કે લાભાલાભનો વિચાર કર્યા વિના અમુક વસ્તુઓ પકડી બેઠા છે, તેમને કદાચ આ વસ્તુ નહિ ગમે, પણ જેઓ સારાસારનો વિચાર કરવા ટેવાયેલા છે અથવા લાભાલાભની તુલના કરવામાં કુશલ છે, તેઓ આ વસ્તુનો જરૂર સ્વીકાર કરશે.

યોગવિશારદ મહાપુરુષોએ કહ્યું છે કે—

સ્નાતં તેન સમસ્તતીર્થસલિલે સર્વાંપિ દત્તાવનિ-

ર્યજ્ઞાન્તં ચ સહસ્રમિષ્ટમરિવલા દેવાથ સંપૂજિતાઃ ।

સંસારાન્ચ સમુદ્યુતાઃ સ્વપિતરસ્ત્રલોક્યપૂજ્યોડપ્યસૌ,

યસ્ય બ્રહ્મવિચારણે ક્ષણમપિ સ્થૈર્ય મનઃ પ્રાપ્નુયાત્ ॥

આ શ્લોકનું તાત્પર્ય એ છે કે કોઈ વ્યક્તિ યોગ-સાધના સ્વીકારી બ્રહ્મવિચારમાં—આત્માના વિચારમાં મગ્ન અને અને તેમાં થોડી પણ સ્થિરતા અનુભવે તો તેણે બધાં તીર્થોનાં જલમાં સ્નાન કર્યું છે, સર્વ ભૂમિનું દાન કર્યું છે, સર્વ દેવોને સારી રીતે પૂજ્યા છે, તેણે પોતાના પિતૃઓનો ઉદ્ધાર કર્યો છે અને તે હવે ત્રણેય લોકને પૂજ્ય છે, એમ માનવું.

યોગ-અધ્યાત્મવાદનો નીચોડ

આર્યધર્મોએ ઘણા મંથન પછી આત્માનું પ્રતિ-
પાદન કર્યું છે અને તેની સામે જ દૃષ્ટિ રાખીને ચાલવાની
સલાહ આપી છે. ઉપનિષદ્ધારોએ તો સ્પષ્ટ ઘોષણા કરી
છે કે આત્માનું સ્વરૂપ જ સાંભળવા જેવું છે, આત્માના
સ્વરૂપનું જ ચિંતન કરવા જેવું છે અને આત્માના સ્વરૂપનો
જ તત્ત્વ વડે નિર્ણય કરવા જેવો છે. જેણે આ રીતે
આત્મસ્વરૂપનો નિર્ણય કર્યો છે, તે જ જ્ઞાની છે અને તે
જ સંસારસાગરનો પાર પામી શકે છે.

લગવાન મહાવીર જેઓ મહાતપસ્વી હતા, મહા-
ધ્યાની અને મહાજ્ઞાની હતા, તેમણે પણ આત્માને
જોઈ જાયોળખવા પર જ ભાર મૂકેલો છે અને તેને અનુલક્ષીને
જ સર્વ પ્રવૃત્તિઓ કરવાનો ઉપદેશ આપેલો છે.

વર્તમાનકાલના અનેક મહાત્માઓ પણ 'કોડહં' વગેરે

યાવજ્જીવં સુખં જીવેદ્દણં કૃત્વા વૃત્તં પીવેન્ ।

મસ્મીભૂતસ્ય દેહસ્ય, પુનરાગમનં કુતઃ ? ॥

‘ભાઈઓ ! હવે ત્યાં સુધી સુખેથી હવે એટલે કે ખાઈ-પીને મજા કરો. જો તમારી પાસે પૈસા ન હોય તો કોઈની પાસેથી ઉઝીના લો, પણ એવા-મીકાઈ વગેરે આપટવાનું ચાલુ રાખો. આ દેહ જળીને ખાખ થઈ ગયા પછી તે પાછો આવવાનો નથી, એટલે ભોગવાય તેટલું ભોગવી લો.’

માત્ર ખાવું-પીવું ને મોજ-મજા કરવી હોય ત્યાં નીતિના નિયમો શી રીતે ટકે ? આવી વિચારસરણીમાંથી જ ‘પારકા પૈસે પરમાનંદ’ કરવાની વૃત્તિ જાગે છે અને ‘હીજિયે તેનું હીજિયે નહિ’ એવી ગાંઠ મનમાં બંધાય છે. આવા કેટલાક મનુષ્યોનાં ચરિત્રો અમે જાણીએ છીએ. તેઓ છેવટે હાડહાડ થઈને મૂઆ છે અને લોકોએ તેમના પર નફરતનો વરસાદ વરસાવ્યો છે.

આત્માનો સ્વીકાર કરનાર પુણ્ય-પાપમાં માને છે અને તેથી ખોટાં કામો કરતો નથી કે કરતાં અચકાય છે. અને સારાં કામો કરવા તત્પર બને છે. સૌજન્ય, સહૃદયતા, સેવાવૃત્તિ, દાનપ્રવૃત્તિ એ બધા તેમાંથી જન્મે છે.

અધ્યાત્મવાદની ઈમારત નીચેના છ સિદ્ધાંતો પર ચણાયેલી છે :

(૪) આત્મા આરાં-ખોટાં જે કંઈ કર્મો કરે છે, તેનું ફલ તેને ભોગવવું પડે છે. ‘હાથનાં કર્મો’ હુંએ વાગે ‘કરણી તેથી પાર ઉતરણી’ ‘વાવે તેવું લણે’ વગેરે કહેવતો આ વસ્તુનું અર્થન કરનારી છે. તે મનુષ્યને ખોટાં કામો કરતો રોકે છે અને આરાં કામો તરફ દોરી જાય છે. તેથી જ અધ્યાત્મવાદીઓ ભેરથી ઉપદેશ આપે છે કે ‘પાપકર્મ’ આચરવું નહિ. તેનાં ફલો ઘણાં ખરાબ આવે છે. તે ભોગવતી વખતે શોક-સંતાપનો પાર રહેતો નથી.’

(૫) આ આત્મા પોતાના પુરુષાર્થ વડે આગળ વધી શકે છે અને સર્વ અંધનોમાંથી મુક્ત થઈ શકે છે. એટલે કે મુક્તિ-મોક્ષ ચેળવી શકે છે. સદ્ગુરુ, શાસ્ત્રવાદ્યાય, સત્સંગ વગેરે તેમાં સહાય કરી શકે છે, પણ પ્રયાસ, પ્રયત્ન, પુરુષાર્થ તો તેને પોતાને જ કરવો પડે છે. ‘ગોર ફેરા ફેરવી દે, પણ ઘર ચલાવી ન દે’ એવી જ આ પરિસ્થિતિ છે.

(૬) મુક્તિ કે મોક્ષનો માર્ગ વિદ્યમાન છે. એ માર્ગ મનુષ્યે ઓળખી લેવો જોઈએ અને તેનું અનુસરણ કરવું જોઈએ.

આપણી મુશ્કેલી એ છે કે આપણે મુક્તિ-મોક્ષના સાચા માર્ગને ઓળખવાનો પ્રયત્ન કરતા નથી, પછી લગતા માર્ગે ચડી જઈએ છીએ અને અનેક પ્રકારની

જંગલ) આવી. અમારી પાસે જોટરી કે જોતું કંઈ સાધન ન હતું, જોટલે અંધારામાં પગલાં માંડવા લાગ્યા, પણ એ રીતે આગળ વધીએ ત્યાં પટ્ટેલો માર્ગ અદૃશ્ય થઈ ગયો અને આરે ખાનુ નાની મોટી કેડીઓ જળાવા લાગી. હવે તો 'અરે અરે દારિકા' ક્યાં વિના છૂટકો જ ન હતો, જોટલે આંધળ ચાલવા લાગ્યા. એમ કરતાં અમારા જમણા પગમાં જે મોટી શૂળો ભેંકાઈ અને તે અમારા ભેડા વીંધીને સોંસરવી નીકળી ગઈ. એ જ વખતે અમારા મુખમાંથી કારમી ચીસ નીકળી ગઈ, પણ પરિસ્થિતિના ખ્યાલ કરી મનને મક્કમ બનાવ્યું અને આગળ ચાલવા લાગ્યા. આ વખતે તરફ પણ ઘણી લાગેલી હતી, પરંતુ ત્યાં પાણી ક્યાંથી મળે! વળી આગળ જતાં એક શૂળ વાગી, છતાં આગળ ચાલવાતું ચાલુ રાખ્યું. આ વખતે ખાવળના ઝરડાંથી અમારાં કપડાં પણ ઘણી જગ્યાએ ચિરાઈ ગયાં હતાં. લગભગ જે-અહીં કલાકની મથામણ પછી અમે ખાવળની એ કડમાંથી બહાર નીકળ્યા અને છૂટકારાનો દમ જેવો.

આસપાસ નજર કરી તો થોડે દૂર રેલ્વેના પાટા જળાયા અને હૈયે હિંમત આવી, પણ નશીબ જે ડગલાં આગળ હતું. રેલ્વે-લાઈનની બંને ખાનુ મોટા ખાડા ખોદેલા હતા. તે ઝાળંગીએ તો જ રેલ્વેના પાટા સુધી પહોંચી શકાય. આ વખતે નલોમંડળમાં ચંદ્રનો ઉદય થયો હતો અને તેના પ્રકાશથી વસ્તુઓ ઠીક ઠીક નજરે

પડતી હતી, એટલે બહુ આવધાનીથી એક ખાટો એળંગી ગયા અને રેલ્વે લાઈન પર પહોંચી ગયા. ત્યાંથી ડાબા હાથે આગળ વધતાં એકાદ માર્કિટ ચાલ્યા હોઈશું, ત્યાં સ્ટેશન આબુ અને અમારા છવમાં છવ આબો. આ વખતે રાત્રિના છગત્રગ બારનો સુમાર થયો હતો.

આ સ્ટેશનનું નામ રાજસીતાપુર હતું. ત્યાંથી અમારે જે ગામ જવાનું હતું, તે અરી માર્કિટ દૂર હતું, એટલે સ્ટેશનની નજીક એક ધર્મશાળા હતી ત્યાં પહોંચ્યા. આ ધર્મશાળા તળાવના કિનારે જ બાંધેલી હતી અને તળાવના પાણી મુધી પહોંચવા માટે આઠથી દશ પગથિયાં નીચે ઉતરવું પડે એમ હતું, પરંતુ હવે પગ મંડાતા ન હતા. અમે પ્રજુનું નામ લેતાં લેતાં પગથિયાં ઉતર્યા અને પાણી પીઈ તૃપ્ત થાંત કરી પછી પગમાંથી જોડા કાઢ્યા અને તેમાં જે લોહી બરાબુ હતું, તેને સાફ કર્યું. ત્યારબાદ પગ ધોયા અને ધીમે ધીમે પગથિયાં ચડી ધર્મશાળાની ફરસબથી પર હાથનું એસિડું કરંને મૂકી રહ્યા.

ઘડીરમાં વેદના હતી, છતાં ખૂબ ધાકેલા એટલે જીંઘ આવી ગઈ. સવારે છતાં સુમારે લગત થયા અને ઊભા સઈને ચાલવા માંડ્યું, પણ પગ પર ત્રોટો લોલો આવો ગયો હતો, એટલે કામ કપડું બન્યું. છતાં ધીમે ધીમે પગ ઉપાડીને ફેટલુંક અંતર વટાવ્યું, ત્યાં એક આકાશગગનો સોટો થયેલ તે દેવચરાડી જ બઈ રહ્યો હતો. તેને અમે ગાડામાં બેસાડવાની વિનંતિ કરી અને ગાડાવાળાએ બસ

થઈને એ વિનંતિનો સ્વીકાર કર્યો. લગભગ નવતા સુમારે
 અમે દેવચારણી પહોંચ્યા. ત્યાં અમારી સાક્ષત જોઈને
 અમારા માતૃશ્રીની આંખમાંથી દડ દડ આંસુ ચૂરી પડ્યાં.
 તેમને જાનેલી જમી વાત કરી અને ઉપચાર શરૂ થયો.
 દશ-બાર દિવસે અમે પાછા આવતા થઈ ગયા. પરંતુ
 ત્યારે આ ઘટના યાદ આવે છે, ત્યારે મૃદુલાળીમાં અમને
 કહી જાય છે કે ‘માર્ગની ખાતરી કરીને આવવું, નહિ
 તો આપત્તિઓની પરંપરા ઊભી થશે અને હિરાનગતિનો
 પાર રહેશે નહિ.’

યોગવિદ્યાએ આત્માનો સ્વીકાર કર્યો છે અને તેનાં
 દર્શન-તેનો સાક્ષાત્કાર કરાવવા માટે અનેક પ્રકારની ક્રિયાઓ
 ચોજી છે, એટલે એ અધ્યાત્મવાદનો સાચો નીચોડ છે.

છેલ્લી સદીમાં પશ્ચિમની દેશવર્ણીનો પ્રસાર થતાં આપણે ત્યાં જોડી દવા દેવાઈ કે આપણે પહેલાં અમનુ હતા, અસંસ્કૃત દવા. આપણને ગ્રિફન અને સંસ્કૃતિનો પાઠ પશ્ચિમના લોકોએ આપ્યો. આ દવા હજી આપણા મનમાંથી પૂરી નીકળી નથી, એટલે જ ઉપર જણાવ્યા મુજબનાં મંતવ્યો પ્રકટ થાય છે. ઇતિહાસનું તટસ્થ ભાવે અવલોકન કરીએ તો જરૂર જણાયે કે જ્યારે આપણે ત્યાં આત્મા, પરમાત્મા, પરલોક, પુનર્જન્મ જેવા વિષયોની ગંભીર વિચારણા થઈ રહી હતી અને આયુર્વેદ, જ્યોતિષ, ખગોળ વગેરેને લગતાં વિજ્ઞાનો વિકાસ પામી રહ્યાં હતાં, ત્યારે યુરોપના લોકો આદિવાસીઓની સ્થિતિમાં હતા અને મુજબત્વે શિકાર કરીને કે માછલાં પકડીને જીવનનો નિર્વાહ કરતા હતા. આપણે ત્યાંથી વિજ્ઞાનો પ્રકાશ આરમ્ભો પામે અને ત્યાંથી પશ્ચિમમાં પહોંચ્યો અને એ રીતે ત્યાં સંસ્કૃતિનો પ્રકાશ થયો.

છેલ્લાં ચારસો-પાંચસો વર્ષમાં ‘સાયન્સ’ અસ્તિ-ત્વમાં આવ્યું, તેને આપણી ભાષામાં ‘વિજ્ઞાન’ કહેવા લાગ્યા. એટલે આ વિજ્ઞાન ચારસો-પાંચસો વર્ષમાં ઉત્પન્ન થયું એ વાત સાચી છે, પણ વસ્તુના વિશેષ કે વિશદ આધરૂપ વિજ્ઞાન તો આપણે ત્યાં ઘણા પ્રાચીનકાલથી હતાં. આધુનિક વિજ્ઞાનથી આજનો શિક્ષિત વર્ગ ઘણો પ્રભાવિત છે અને તેમાંના કેટલાક તો એમ માનતા થયા છે કે ‘વિજ્ઞાન કહે તે જ સાચું, બીજું બધું ખોટું’.

પરંતુ આ એક પ્રકારની ચેલછા છે, અથવા તો અંધશ્રદ્ધા છે, કારણ કે વિજ્ઞાન પોતે સંપૂર્ણ હોવાનો દાવો કરતું નથી, પણ તે સત્ય માપવાનો માનદંડ શી રીતે બની શકે ? આપણે ખોટા ગજથી કાપડનું માપ લઈએ તો એ માપ સાચું આવે ખરું ? અથવા કોઈ વસ્તુનું ખોટાં કાટલાંથી વજન કરીએ તો એ વજન સાચું આવે ખરું ? પોતાની પરિસ્થિતિ અંગે ખુદ વૈજ્ઞાનિકે શું કહી રહ્યા છે, તે સાંભળો : ‘ We are beginning to appreciate better and more thoroughly, how great is the range of our ignorance.—આપણા અજ્ઞાનનો વિસ્તાર કેટલો મોટો છે, તે આપણે વધુ ત્રાદી અને સ્પષ્ટ રીતે સમજતા થયા છીએ. ’ તાત્પર્ય કે આપણે વિશ્વ અને તેના પદાર્થો અંગે જે જ્ઞાન મેળવ્યું છે, તે ઘણું અલ્પ છે, હજી જાણવાનું ઘણું બાકી છે. તે બાકીએ ત્યારે જ આપણે સત્યની સમીપે પહોંચ્યા ગણાઈએ.

જો ધાર્મિક ક્ષેત્રમાં અંધશ્રદ્ધા રાખવી એ મોટી ભૂલ છે, તો વૈજ્ઞાનિક ક્ષેત્રમાં અંધશ્રદ્ધા રાખવી, એ પણ મોટી ભૂલ છે. મુસજનોએ તો સત્યાસત્યની બરાબર મુલના કરીને જ પોતાનો અભિપ્રાય ઉચ્ચારવો જોઈએ.

અમે અદ્વીત એ સ્પષ્ટ કરવા ઇચ્છીએ છીએ કે યોગ એ જેમ ક્લેક વિદ્યા છે, સર્વાધર્મનો સાર છે અને અધ્યાત્મવાદનો નીચોડ છે, તેમ શુભનુ સાચું વિજ્ઞાન પણ છે, કારણ કે શરીર, મન અને આત્મા સંબંધી તે

આપણને વિશિષ્ટ વિશદ માદિતી આપે છે. જો વિજ્ઞાન એટલે પ્રયોગશિદ્ધ જ્ઞાન એવો અર્થ સ્વીકારીએ તો એ અર્થમાં પણ યોગવિદ્યા હવનનું વિજ્ઞાન છે, કારણ કે તે શરીર, મન અને આત્મા સંબંધી પ્રયોગશિદ્ધ જ્ઞાનની રજૂઆત કરે છે.

આધુનિક વિજ્ઞાન આપણને શરીર અને મન સંબંધી ફેટલુંક જ્ઞાન આપે છે, પણ યોગવિદ્યાની દૃષ્ટિએ એ જ્ઞાન પ્રાથમિક છે. દાખલા તરીકે વિજ્ઞાન એમ કહે છે કે મનુષ્ય પાણીમાં તરી શકે, પણ પાણી પર ચાલી શકે નહિ. મનુષ્ય શ્વાસોચ્છવાસ લેતો બંધ પડે કે તેનું મૃત્યુ નીપજે. વળી તેનું શરીર ભારે હોવાથી તે હવામાં અદ્ધર રહી શકે નહિ. પરંતુ યોગવિદ્યાએ તો પ્રયોગો કરીને બતાવ્યું છે કે મનુષ્ય અમુક ક્રિયાઓમાં નિપજાત થાય તો તે પાણી પર ચાલી શકે છે, શ્વાસોચ્છવાસ બંધ કર્યા પછી પણ ઘણા કલાક—અરે! ઘણા દિવસો સુધી હવંત રહી શકે છે અને હવામાં અદ્ધર રહેવાનું પણ શક્ય છે.

ડૉ. મેક ગ્રેગર નામના એક અંગરેજ વિદ્વાને ‘હિસ્ટરી ઓફ શિખસ’ નામનો ગ્રંથ લખ્યો છે. તેમાં તેણે જણાવ્યું છે કે એક વાર એક યોગીએ લાહોરમાં આવીને બહોર કંચુ’ કે ‘જો કોઈ તેને લાકડાની પેટીમાં બંધ કરીને એ પેટીમાં ભાંડી જમીનમાં દાટી દેશે તો તો સ્થિતિમાં પોતે જેટલા દિવસ કહેવામાં આવશે, તેટલા દિવસ રહી બતાવશે.’

આ વાત પંજાબના રાજા રણજિતસિંહ સુધી પહોંચી. તેને આવી વાતોમાં વિશ્વાસ ન હતો, પરંતુ તેમના મિત્રો અને બીજા રાજદારી પુરુષોએ કહ્યું કે આપણે આ વસ્તુની પરીક્ષા જરૂર કરવી. એટલે રણજિત-સિંહ તે માટે તૈયાર થયા. તેણે એક લાકડાની પેટી બનાવરાવી, પછી નિયત દિવસે હજારે દશકંની હાજરીમાં તે યોગી પેટીમાં પૂરાયો. પેટીને મજબૂત તાથું મારવામાં આવ્યું. પછી તેને રાજાના બગીચામાં જોડાએલા એક છંદા ખાડામાં ઉતારવામાં આવી અને તેના પર ધૂળ-માટી નાખવામાં આવી. એ રીતે આખો ખાડો પૂરી દેવામાં આવ્યો. પછી રાજાના દુકમંધી તે પર ઘડું વાવવામાં આવ્યા તથા ત્યાં પોલીસોને મજબૂત પહેરો મૂકી દેવામાં આવ્યો, જેથી આ બાબતમાં કોઈ ચાલાકી કે ગરબડ થવા પાને નહિ.

હવે ચાલીસ દિવસ પછી રાજા રણજિતસિંહ પોતાના પરિવારના માણસો તથા જનરલ વેન્ટમ, કેપ્ટન રૅડ વગેરેને લઈને તે સમાધિના સ્થાને આવ્યા. પછી મજૂરોને દુકમ કરતાં એ બૂમિ ઉપર ઉગેલા ઘડની દુટી-એને લઈ લીધી અને ખાડો જોડીને પેટી બહાર કાઢવામાં આવી. પેટીને ખોલતાં જ યોગી હસતાં હસતાં બહાર નીકળ્યા અને બધાની સાથે વાતચીત કરવા લાગ્યા. આ જોઈને ત્યાં એકઠા થયેલા લોકોને ધણું આશ્ચર્ય થયું. રાજા અને તેના વિદેશી મહેમાનો પણ આશ્ચર્યમાં દૂબી.

ગયા. સીએ યોગીનો જયગોષ્ઠ કર્યો. રાજના હુકમથી
સેનાએ એ યોગીના માનમાં તેણે દેડીને સલામી આપી.
એ યોગીનું નામ 'સાધુ હરિદાસ' હતું.

આ હરીકૃત એ અંધમાં જેમ લખાઈ છે, તેમ અહીં
આપી છે, પણ તેમાં જે તુટિઓ રહી ગઈ છે, તે અન્ય-
અંધના આધારે અહીં પૂરી કરીશું, જેથી પાઠકો આ
વસ્તુને તેના સાચા સ્વરૂપે જાણી શકે.

મહાત્મા હરિદાસ એક સિદ્ધ યોગી હતા. તેઓ
દેશતાં દેશતાં પંબળ ગયા અને લાહોરની નજીક પહોંચ્યા.
ત્યાં રાજ રાત્રિના રાવી નદીના પાણી પર ચાલીને લાહો-
રમાં દાખલ થતા હતા. રાજસેવકોએ આ વાતની રાજ
રણજિતસિંહને ખબર આપી, એટલે તે એક રાત્રિએ તેમનું
નિત્યના આગમન-સ્થાનની નજીક ધૂપાઈ રહ્યા અને
તેમણે આ યત્નાવ નજરોનજર જોયો, એટલે તેઓ મહા-
ત્મા હરિદાસને નમી પડ્યા. આ પ્રસંગથી તેને યોગસિદ્ધિ
માટે શ્રદ્ધા ઉત્પન્ન થઈ. પછી એકવાર યોગસિદ્ધિનો વિશેષ
અમત્કાર જોવાની ઇચ્છા થતાં તેણે મહાત્માને વિનંતિ કરી
અને મહાત્માએ લાલતું કારણ જાણી તેનો સ્વીકાર કર્યો.

લાકડાની પેટીમાં દાખલ થતાં પહેલાં તેમણે પોતાના
હાથ-પગના નખ કપાવી નાખ્યા હતા અને માથે
સુંડન કરાંબું હતું. પછી પોતાની જમ ઉલટી કરીને
શ્વાસનનો સ્વીકાર કર્યો હતો અને શિષ્યોને આજ્ઞા કર્યા

મુજબ તેમના આખા શરીરે મલમલનું કપડું વીંટાળી દેવામાં આવ્યું હતું.

આ ક્રિયા કરતાં પહેલાં તેમણે રાજાને પૂછ્યું હતું કે આ બાબતમાં તારો શી ઇચ્છા છે ? તે વખતે રાજાએ કહ્યું હતું કે આપ ચાલીસ દિવસ મુધી જમીનમાં આ પ્રમાણે દટાયેલા રહેા એવી મારી ઇચ્છા છે. એટલે મહાત્મા ચાલીસ દિવસનો સંકલ્પ કરીને અંદર સમાધિસ્થ થયા હતા.

રાજાએ ચાલીસમા દિવસે ઉપર કહ્યા પ્રમાણે પેટી ખોલાવી, અને તેમને અંદરથી બહાર કાઢ્યા, ત્યારે તેમના શિષ્યો ત્યાં હાજર હતા. તેમણે મહાત્માના મસ્તક પર ધી પ્રસ્થું, એટલે તેઓ થોડી વારે જાગૃત થયા અને ઝૂનેા ઉચ્ચાર કરતાં ઉઠીને જાગા થયા. આવી સમાધિમાંથી હસતાં હસતાં ઉઠવાનું શક્ય નથી. મસ્તકે ધી ચાળ્યા પછી પ્રશ્નરૂપમાં બરાબ રહેલા પ્રાણનો શરીરમાં સંચાર થાય છે અને તે પોતાનું કાર્ય કરવા લાગે છે.

આ મહાત્માને કુંભકપ્રાણાયામ સિદ્ધ હતો, તેથી તેમણે આસન-ઉત્થાન (Lavitation) એટલે પોતાના આસન પરથી જોડ્યા ઉઠીને હવામાં અંદર રહેવાનો પ્રયોગ કરી બતાવ્યો હતો. આ રીતે પાણી પર ચાલવાનો, શ્યાનોદ્ધવાસ બંધ થયા પછી દિવના મુધી જીવતા રહેવાનો તથા આકાશમાં અંદર રહેવાનો એ ત્રણેય પ્રયોગો આ મહાત્માએ કરી બતાવ્યા હતા.

ચોલાંક વર્ગ પહેલાં મદ્રાસ શહેરની પાસેના જંગલમાં રહેતા શીશલ નામના એક હુયોગીએ આશન-ઉત્થાનનો પ્રયોગ કર્યો. પ્રેરકોની સમજા કરી જતાવ્યો હતો અને તેનાં ચિત્રો અને સ્કેચ્ઝ નામના અંગરેજ પત્રમાં છપાયાં હતાં. તે જ રીતે કેટલાંક વર્ગ પહેલાં દાર્જિલિંગના જીવ મંદિર (ગોમ્પા)ના એક લામાયોગીએ પણ અંગરેજ પ્રવાસીઓ સમજા આ પ્રયોગ કરી જતાવ્યો હતો.

અમને અહીં એટલું સ્પષ્ટ કરવા હો કે આધુનિક શરીરવિજ્ઞાનના કેટલાં પણ અભ્યાસીએ હજી સુધી આ પ્રકારના પ્રયોગો કરી જતાવ્યા નથી, એટલે આજના શરીરવિજ્ઞાન કરતાં યોગવિદ્યાએ પ્રકૃતિનું શરીરવિજ્ઞાન ઘણી જાંચી કેટલું છે, એ નિર્નિવાદ છે.

આ સિવાય જમે તેવી ભયંકર ઠંડીમાં નગ્ન શરીરે રહેવાના, ૪૦૦ વોલ્ટની વીજળીના તારો હાથમાં પકડવાના, શરીરને હળવું-ભારે કરવાના, આકાશમાં ગમન કરવાના આદિ અનેક પ્રયોગો યોગવિદ્યાના જાણકારોએ કરી જતાવેલા છે.

આધુનિક માનસવિજ્ઞાન મનના કેટલાંક ગુણ-ધર્મોનો બોધ કરાવે છે, પરંતુ તે પણ હજી પ્રાથમિક દશામાં છે. યોગવિદ્યા તો મનની વિવિધ સ્થિતિનો અભ્યાસ કરીને મનની વાતો જાણી લેવા સુધી તથા પોતાના સંકલ્પ અનુસાર કાર્યસિદ્ધિ કરવા સુધી પહોંચ્યું છે. તેના અનેક

સર એ. એચ. એડિંગ્ટન કહે છે : 'Something unknown is doing, we do not know what. I regard consciousness as fundamental. I regard matter is derivative from consciousness. The old atheism is gone. Religion belongs to the realm of the spirit and mind and can not be shaken.—' ડોઈ અજ્ઞાત શક્તિ કામ કરી રહી છે. આપણે જાણતા નથી કે એ શું છે ? હું ચૈતન્યને જ મુખ્ય માનું છું. મને લાગે છે કે ભૌતિક પદાર્થો તેમાંથી જ ઉદ્ભવ્યા છે. પુરાણો નાસ્તિકવાદ ચાલ્યો ગયો છે. ધર્મનું વિચારક્ષેત્ર આત્મા તથા મન છે અને તેને ડોઈ પણ રીતે ચલિત કરી શકાય એમ નથી.'

સર જે. એસ. થોમસન, જે. પી. એસ. હેલ્ડન, આર્થર એચ. કોમ્પટન, સર એલિવર લોન્ગ, પ્રો. ડબલ્યુ મેકડુગલ આદિ વૈજ્ઞાનિકોએ પણ ચૈતન્યની માન્યતાને યુગ્મિત આપી છે, એટલે સંભવ એવો છે કે આગળ જતાં વિજ્ઞાન ચૈતન્યનો એક સ્વતંત્ર તત્ત્વ તરીકે સ્વીકાર કરશે અને પરિણામે તેને પોતાની અનેક માન્યતાઓ ખદલવી પડશે.

યોગવિદ્યા તો આત્માનો—ચૈતન્યનો સાક્ષાત્કાર કરાવે છે અને તેમાં જે જ્ઞાન તથા આનંદનો અપૂર્વ સ્રોત રહેલો છે, તેનો અનુભવ પણ કરાવે છે.

આ રીતે યોગવિદ્યા શરીર, મન અને આત્મા સંબંધી વિશિષ્ટ તેમજ વિશદ જ્ઞાન આપનારી હોવાથી તેની ગણના જીવનના વિજ્ઞાન તરીકે કરીએ તો તે સર્વથા ઉચિત જ છે.

યોગનો મહિમા

છેલ્લાં ચાર પ્રકરણોમાં યોગની ઝોળખાણ કરાવી ગયા, તેથી પાઠકોને એટલો ખ્યાલ તો આવ્યો જ હશે કે યોગનો વિષય ઘણું મહત્વનો છે, તેથી તે સંબંધી એટલું જ્ઞાન મેળવી શકાય, તેટલું મેળવી લેવું જોઈએ. હવે અમે યોગનો મહિમા પ્રકાશવા ઇચ્છીએ છીએ, જેથી તેની શક્તિનો-નેના સામર્થ્યનો ખ્યાલ આવી શકે અને તેની સાધના કરવાનો ઉત્સાહ જાગે.

યોગપારંગત મહાપુરુષોએ કહ્યું છે કે—

યોગઃ કલ્પતરુઃ શ્રેષ્ઠો, યોગઃ ચિન્તામણિઃ પરઃ ।

યોગઃ પ્રધાનં ધર્માર્ણાં, યોગઃ મિત્રેઃ સ્વયંગૃહમ્ ॥

‘યોગ એક કલ્પતરુ જેવો છે, કારણ કે તે શ્રી માર્ગ’ હવે આપે છે. યોગ ઉત્તમ ચિંતામણિ જેવો છે, કારણ કે તેનાથી બધી ઈચ્છાઓ પૂરી થાય છે. યોગ આ-૪

અધા ધર્મોમાં મુખ્ય છે, કારણ કે તેમને સાર તેનામાં આવી જાય છે. અને યોગ સિદ્ધિઓનું પોતાનું ગૃહ છે, એટલે કે તેનાથી અનેક પ્રકારની સિદ્ધિઓ પ્રાપ્ત થાય છે.’

કેટલાક મનુષ્યો કહે છે કે આપણને કલ્પતરુ મળી જાય તો કેવું સારું ! અથવા ચિંતામણિરત્નની પ્રાપ્તિ થાય તો કેવું સારું ! પછી આપણને કોઈ વસ્તુની ખામી રહે નહિ. પરંતુ કલ્પતરુને મેળવવાનું કે ચિંતામણિરત્નને પ્રાપ્ત કરવાનું કામ ગહેલું નથી. આખી પૃથ્વી ભટકો ત્યારે કોઈક સ્થળે તેનું દર્શન થાય. ત્યારે યોગરૂપી કલ્પવૃક્ષ કે ચિંતામણિરત્ન તો મહેલાઈથી મળી જાય તેવું છે. તેનું સાહિત્ય વિદ્યમાન છે, તેના શિક્ષકો-ગુરુઓ વિદ્યમાન છે અને શીખવાનાં સ્થાનો પણ વિદ્યમાન છે. તો પછી એને માટે પ્રયત્ન કેમ ન કરે ?

ધર્મોના વિવાદમાં ન પડવું હોય અને આત્મકલ્યાણ સાધી લેવું હોય તો યોગનો જ આશ્રય લેવા જેવો છે અને વિવિધ પ્રકારની સિદ્ધિઓની કામના હોય તો પણ યોગનું જ અવલંબન લેવા જેવું છે. જેટલી સિદ્ધિઓ યોગથી પ્રાપ્ત થાય છે, તેટલી અન્ય કોઈ વિદ્યાથી પ્રાપ્ત થતી નથી.

तथा च जन्मवीजाग्निर्जरसोऽपि जरा परा ।

दुःखानां राजयक्ष्माऽयं मृत्योर्मृत्युरुदाहृतः ॥

‘વળી તે યોગ જન્મરૂપી બીજોને બાળવા માટે

યોગીએ જોવામાં આવે છે. દંડી સ્વામી શ્રી દત્તયોગેશ્વર તીર્થમહારાજે 'યોગ વિદ્યાના ચમત્કારો' નામના ગ્રંથમાં પોતાને ૧૬૦ વર્ષની ઉંમરના 'શ્રી અનંતયોગી'નો મેળાપ થયાનું વર્ણન કરેલું છે. નવનાથ વગેરેએ યોગસાધનાથી મૃત્યુને જિત્યું મનાય છે.

યોગીએ પોતાની શક્તિથી મૃત્યુને પાછું હડાવી શકે છે, પણ છેવટે કાલધર્મનો સ્વકાર કરીને દેહ છોડે છે.

ધૃતિઃ ક્ષમા સદાચારો, યોગવૃદ્ધિઃ શુભોદયા ।

આદેયતા ગુરુત્વં ચ, ગમતોન્ન્યમનુતમમ્ ॥

'યોગથી ધીરજ કેળવાય છે, ક્ષમાનો શુભ પ્રકટે છે, સદાચાર આવે છે, શુભ કાર્યો કરવાના સંયોગો ઉત્પન્ન થાય છે, આદેયતા પ્રકટે છે, ગુરુપાત્રું મળે છે અને અપૂર્વ શાન્તિનો અનુભવ થાય છે.'

ઉતાવળે અનુમાન બાંધવાની અને નિર્ણય કરવાની ટેવ ખોટી છે. તેથી ઘણું નુકશાન થાય છે. એક બ્રાહ્મણીએ નોંજિયો પાળ્યો હતો. એક વખતે એ નોંજિયાને પોતાના પુત્રની રક્ષા કરવાનું કામ સોંપીને પાણી ભરવા ગઈ. હવે તેના ગયા પછી ઘરમાં સર્પ નીકળ્યો, એટલે તેનાથી બાળકને બચાવવા માટે નોંજિયાએ સર્પ સાથે યુદ્ધ કર્યું, અને તેને મારી નાખ્યો. એમ કરતાં તેનું મોટું લોહિયાળું થયું. હવે તે પેલી બ્રાહ્મણીના સામે ગયો. પોતે એક સારું કામ કર્યું હતું, તેની સાબાશી મેળવવા જ તો ! પરંતુ બ્રાહ્મણીએ તેનું મોટું લોહિયાળું જોતાં જ અનુમાન કર્યું કે નક્કી આ પાપીએ મારી ગેરહાજરીનો લાલ લઈ

યોગસાધનાની એક ખૂબી એ છે કે તે આપણા હાથે શુભ કાર્યો થાય તેવા નિમિત્તોને-અર્થાત્તે ઘસડી લાવે છે અને આપણા હાથે શુભ કાર્યો થતાં રહે છે. ઘણી વાર એવું જાને છે કે માણસ પાસે પૈસો અને પ્રતિષ્ઠા અને હાથ, પણ તેના હાથે કોઈ શુભ-કાર્ય થાય નહિ. તેમના હૃદયનો સરવાળો માંડો તો પરિણામમાં મોટું મીઠું જાણાય, પણ યોગસાધનાથી આ પરિસ્થિતિનું નિવારણ થાય છે.

યોગસાધનામાં બીજી ખૂબી એ છે કે તે આપણામાં આદેયતા પ્રકટાવે છે, એટલે કે આપણા વ્યક્તિત્વ તથા વચ્ચેના ગ્રહણ કરવા યોગ્ય બનાવે છે. આને સામાન્ય જાણત સમજવાની નથી. જો આપણા વ્યક્તિત્વની બીજ પર છાપ પડે અને તે આપણાં વચ્ચેના માન આપતો થાય, તો આપણાં અનેક કામો સફળતાથી પાર પડે છે. કેટલાક મનુષ્યો એમ સમજે છે કે આપણે ખૂબ સારાં કપડાં પહેરીએ અને ટાપટીપથી રહીએ તો આપણા વ્યક્તિત્વની છાપ પડે અને સારો માણસ આપણા પ્રભાવથી અંતર્ગત આપણું કહ્યું મानी લે, પણ આવું તો કોઈક જ વાર બને છે. જાકી તો આપણું વ્યક્તિત્વ એ જ મહત્વની વાત છે. મહાત્મા ગાંધી કયાં અપ-ટુ-ડેટ રહેતા હતા? માત્ર જાદીની પોતડી પહેરતા હતા, છતાં તેમનાં દર્શન-સમાગમથી લોકો અતિ પ્રભાવિત થતા અને તેમનાં વચ્ચેના વધાવી લેતા.

માણસે પોતાનું વ્યક્તિત્વ (Personality) કેમ ખીલવવું તે માટે અનેક પુસ્તકો નીકળ્યા છે, પણ તેમાં જે ઉપાયો જતાવવામાં આવ્યા છે, તે સામાન્ય કોટિના છે અને તેનાથી વ્યક્તિત્વ ખીલશે જ એવું નથી, જ્યારે યોગસાધનાથી તો વ્યક્તિત્વ અવશ્ય ખીલે છે અને પડયો જોલ કદી ખાલી જતો નથી.

વળી યોગસાધનાનો એવો પ્રભાવ છે કે આપણામાં જ્ઞાન જોડું હોય તો પણ જીનજો આપણને શુરુ માને છે અને જો રીતે આપણે આદર-સત્કાર કરી છે. શ્રીરામકૃષ્ણ પરમહંસ નિધાજે ગયા ન હતા, પણ તેમની યોગસાધના જોવી જગજગતી કે મોટા મોટા અધિકારીઓ, પ્રોફેસરો અને પ્રીન્સીપાલો તેમના શિષ્ય જન્યા અને તેમની સેવા કરવા લાગ્યા.

અને સદુધી મોટી વાત તો એ છે કે યોગસાધનાથી આપણા મનની અશાંતિ-આપણા મનનો અજ્ઞાન દળે છે અને અપૂર્વ શાંતિનો અનુભવ થાય છે. આ જોઈ જ વસ્તુ માટે આજે અનેક વિદેશીઓ ભારતમાં આવી રહ્યા છે અને તેના યોગીઓનાં ચરણ ધૂમી રહ્યા છે.

હલ આગળ સાંભળો :

વિનિષ્ણાપ્રસ્વં ય તયા દ્વંદ્વમદિષ્ટુતા ।

તદમાવશ્ય સ્મય, શામનાં કાલસંગતઃ ॥

‘વળી યોગથી આશ્વર્યદિતપણું પ્રકટે છે, સુખ-દુઃખ

આદિ દ્રવ્યો ચરન કરવાની શક્તિ આવે છે તથા કાલને લીધે થતા જરા, ઇન્દ્રિયદાનિ વગેરે બાદ દુઃખોના અભાવનો લાભ થાય છે. ’

હરાશ્વ-કદાશ્વ જીવનની ખરાબી કરનારો છે. તેના લીધે વસ્તુનું સાચુંસ્વરૂપ સમજાતું નથી અને ‘મહાજન મારું માળાપ, પણ મારી ખીલી ખમણે નહિ’ એવી સ્થિતિ પેદા થાય છે. પરિણામે લોકોના તિરસ્કારને પાત્ર થવું પડે છે.

હઠાશ્વ પર રાજકુમારનું દૃષ્ટાંત

એક રાજનો કુમાર જન્માંધ હતો, પણ સ્વભાવે ઘણો ઉદાર હતો, તેથી પોતાની પાસે જે કાંઈ ઘરેણું-ગાંઠાં હોય, તે યાચકોને દાનમાં આપી દેતો. રાજકુમારનો આ વ્યવહાર રાજ્યના હિતની સતત ચિંતા કરનાર મંત્રીને પસંદ પડ્યો નહિ, તેથી તેણે એક વાર એકાંત જોઈ રાજને કહ્યું કે ‘મહારાજ ! લક્ષ્મીના ત્રણ ઉપયોગ-દાન, ભોગ અને નાશમાં દાન સહુથી શ્રેષ્ઠ છે અને તે સ્વ-પર-ઉપકારી છે, તેમ છતાં મર્યાદામાં રહીને થાય, તે ઈષ્ટ છે; કારણ કે ‘અતિ સર્વત્ર વર્જયેત્-કોઈ પણ વાત વધારે પડતી કરવી નહિ,’ એવું નીતિકારોનું વચન છે. જો તેમ નહિ થાય અને કુમારશ્રી આજની ઢોળે દાન દેવાનું ચાલુ રાખશે તો આપણો ભંડાર ટૂંક સમયમાં જ ખાલી થઈ જશે.’

એ સાંભળી રાજાએ કહ્યું કે ‘મંત્રીશ્વર ! તમારું

આ પ્રમાણે કુમારનું મન પહેલેથી ચુક્રશાહિત કરી-
ને મંત્રીએ તેને ખરેખરાં લોહનાં જ આભૂષણો પહેરાવ્યાં.
હવે કુમાર તે આભૂષણો પહેરીને પ્રગ્નનચિત્તે રાજમહેલના
દરવાજા આગળ બેઠો. એવામાં ત્યાં કેટલાક યાચકો આવી
પહોંચ્યા અને તેમણે કુમારનાં આભૂષણો જોઈને કહ્યું કે
'આ નવી જાતનાં આભૂષણો ક્યાંથી પહેર્યાં? લોહનાં
આભૂષણો પહેરવાનું રાજકુમારને શોભે નહિ.' આ શબ્દો
સંભળતાં જ કુમારે પોતાની પાસે રહેલી લાકડી ઉગામી
અને ધડાધડ બે-ચાર જણને ચોડી દીધી, એટલે યાચકો
ત્યાંથી છુવ લઈને નાઠા.

પછી થોડી વારે કેટલાક રાજસેવકો ત્યાં આવ્યા.
તેમણે પણ કુમારનાં આભૂષણો જોઈને કહ્યું કે 'કુમારશ્રી!
આજે આવાં આભૂષણો કેમ ધારણ કર્યાં છે? રાજકુમારે
લોહનાં આભૂષણો ધારણ કરવા યોગ્ય નથી.' એ સંભળીને
કુમારે તેમને પણ લાકડીથી ઝુડ્યા, એટલે તેઓ અત્યંત
નારાજ થઈને ત્યાંથી ચાલતા થયા.

ત્યાર પછી કેટલાક સંબંધીઓ અને હિતેચ્છુઓ
ત્યાંથી પસાર થયા. તેમણે પણ કુમારનાં આ આભૂષણો
જોઈને કહ્યું કે 'કુમારશ્રી! આપે આ કઈ જાતનાં આભૂ-
ષણો પહેર્યાં છે? શું ભંડારમાં હીરા, મોતી અને સુવર્ણના
આભૂષણો ઓછાં પડ્યાં કે આપે આ લોહનાં આભૂષણો
ધારણ કર્યાં છે?' એ સંભળી કુમારે તેમની સામે પણ
લાકડી ઉગામી અને ક્રોધથી ધ્રુજતા સ્વરે કહ્યું કે 'ખબરદાર!
તમારે મારાં આભૂષણો સંબંધી કંઈ વાત કરવી નહિ'
ખીજા પણ જેણે જેણે કુમારને એમ કહ્યું કે 'આ આભૂષણો

આત્મદર્શનની અભાવ વિદ્યા

અલોભ્યમારોગ્યમનિષ્ઠસ્ત્વં,
ગન્ધઃગુપ્તો મૂત્રપુરિષમલ્પમ્ ।

ક્રાન્તિઃ પ્રસાદઃ સ્વસૌમ્યતા ચ,
યોગપ્રવૃત્તેઃ પ્રયમં હિ ક્ષિદ્રમ્ ॥

‘અપણતાનો નાશ, શોગરહિતપાતું, કંઈતાનો અભાવ,
શરીરમાંથી મુગંધનું નીકળવું, પેશાબ અને આડાના પ્રમા-
ણમાં ઘટાડો, શરીર પર તેજ, મુખ પર પ્રસન્નતા અને
સ્વરમાં મધુરતા; આટલી વસ્તુઓ યોગસાધનાનો પ્રારંભ
કરતાં જ પ્રગટે છે.’

તાત્પર્ય કે યોગથી-યોગસાધનાથી ચારિત્રનું મુંદર
ઘડતર થાય છે, અવનવી શક્તિઓ પ્રકટે છે અને અનેક
સિદ્ધિઓના સ્વામી ધવાય છે.

હવે છેલ્લો એક શ્લોક સાંભળી લો, એટલે યોગનો
મહિમા તમારા મનમાં ઝરાળર અંકિત થશે.

કુલં પવિત્રં જનની કૃતાર્થા,

વિશ્વંભરા પુણ્યવતી ચ તેન ।

અપારસંવિત્સુખસાગરેઽસ્મિ-

હ્રીનં પરે વ્રહ્મણિ યસ્ય ચેતઃ ॥

‘જે મનુષ્યનું ચિત્ત-મન અપાર જ્ઞાન અને આનંદ-
સાગરરૂપ પરબ્રહ્મમાં લીન થાય છે, તેનું કુલ પવિત્ર
તેની માતાને ધન્ય છે અને તેનાથી જ આ પૃથ્વી પા-
વન થાય છે.

યોગનો મહિમા આથી વધારે વર્ણવવાની જરૂર છે

બકરાં ચરવા જાય, ત્યારે તેમની સાથે ચરવા જતો હતો. ત્યાં તે બકરાંની સાથે જ હસતો-કસતો, બકરાંની સાથે ઉડતો-ગેસતો અને બકરાંની સાથે જ ખાતો-પીતો. આમ ઘણા સમય સુધી બકરાંની સાજાનમાં રહેવાથી તે સિંહ પોતાને બકરો જ માનતો હતો અને પોતાનો સર્વ જીવન-વ્યવહાર તે મુજબ જ ચલાવતો હતો.

હવે જોઈ દિવસ તે બકરાં સાથે વનમાં ચરી રહ્યો હતો, ત્યાં વનનો બીજો સિંહ આવી ચડ્યો અને તેણે પોતાના સ્વભાવ મુજબ મોટી ગર્જના કરી. જોડે સઘળાં બકરાં નાસવા લાગ્યાં અને તેમની સાથે આ બકરીઓ સિંહ પણ નાસવા લાગ્યો. એ જોઈ વનના સિંહે કહ્યું કે ‘અરે ભાઈ ! મારી ગર્જનાથી બકરાં તો નાચી જાય, પણ તું કેમ નાસે છે ? તું તો મારા જેવો જ સિંહ છે !’

ત્યારે બકરીઓ સિંહ જોલ્યો કે ‘તારું કહેવું મિથ્યા છે. હું સિંહ નથી, પણ બકરો છું અને તારું ખાજ હોવાથી તારાથી ભય પામીને નાસી જઉં છું.’

આ જવાબથી વનનો સિંહ સમજી ગયો કે આ સિંહ ઘણા દિવસ સુધી બકરાંના સંગમાં રહ્યો છે, તેથી પોતાને બકરો માની બેઠો છે, પરંતુ તેનો એ ભ્રમ ભાંગવો ઘટે છે. જોડે તેણે કહ્યું કે ‘ભાઈ ! મારું કહેવું મિથ્યા છે કે સાચું છે, તેની ખાતરી કર. ક્યાં બકરાંનું શરીર અને ક્યાં તારું શરીર ? કદાચ તું એમ સમજતો હોઈશ.

યોગસાધના કરી શકે, તે નિગમાનંદજી યોગસાધના કરી શકે અને તે શિવાનંદજી યોગસાધના કરી શકે તો તમે કેમ ન કરી શકો ? જોમનામાં જેવો આત્મા હતો, તેવો જ આત્મા તમારામાં છે. પણ તમે પ્રમાદમાં પોડયા છો, તમારી શક્તિનું સાચું માપ કાઢ્યું નથી, એટલે એમ સમજી બેઠા છો કે યોગસાધના માટે મારું ગત્યું નથી. તમે સંકટ્ય કરો, દૃઢ સંકટ્ય કરો તો યોગસાધના જરૂર કરી શકો.

કેટલાક એમ માને છે કે યોગસાધના તો ઋષિમુનિ-એને કામની છે, યોગસાધના તો સાધુ-સંતોને કામની છે, યોગસાધના તો ત્યાગી-વૈરાગી મહાત્માએને કામની છે, તે ગૃહસ્થોને કામની નથી. આ ઘણો ખોટો ખ્યાલ છે. ઋષિમુનિઓ, સાધુસંતો તથા ત્યાગી-વૈરાગી આત્મ-કલ્યાણને ઈચ્છે છે, એટલે તેઓ યોગસાધના કરે છે, તો શું તમે આત્મકલ્યાણને ઈચ્છતા નથી ? વળી યોગસાધના ઋષિમુનિઓ આદિને જેટલી કામ લાગે છે, તેટલી તમને પણ કામ લાગી શકે એમ છે. વધારે સ્પષ્ટ કહીએ તો જેને ભવરોગ લાગુ પડ્યો છે, તે બધાને યોગસાધના કામની છે, કારણ કે એ ભવરોગ યોગસાધના કર્યા વિના શાંત થાય એવો નથી. ગુરુડપુરાણમાં કહ્યું છે કે ‘મવ-તાપેન તપ્તાનાં, યોગો હિ પરમૌષધમ્-સંસારના ત્રિવિધ તાપથી બળી રહેલા માટે એક યોગ જ પરમ ઔષધ છે.’

કેટલાક કહે છે કે ‘યોગસાધના માટે અમારે કંઈ

એકટો વૃંદવા માંડી, ત્યારે તે તમને સહિસે લાગતો હતો શું ? અનેક વાર ઘરડા-ખૂંસરડા થયાં પછી તેના પર તમારો હાથ પડે અને ત્યારે તમને એકટો શીખવાનો સંતોષ થયો. ત્યાર પછી સરવાળા, ગાદબાદી વગેરે શીખવાનો પ્રસંગ આવ્યો, ત્યારે પણ એમ જ લાગતું હતું કે આ શી રીતે આવડશે ? પણ તેમાં મન્યા રહ્યા, તો તમે ગણિત શીખી ગયા અને આજે લાખોનાં લેખાં મોઢે કરો છો, તો પછી યોગસાધનાને કહિન માની તેનાથી દૂર દેખ રહો છો ? તેનો અભ્યાસ શરૂ કરો અને તેમાં મન્યા રહો, એટલે એ સરલ બની જશે.

કેટલાક કહે છે કે અમારા માથે વ્યાપાર-વ્યવહારનું એટલું મોટું કામ છે કે યોગસાધના માટે વખત જ મળતો નથી ! પરંતુ આ એક બહાનું છે. તમે ધારો તો રોજ અમુક સમય યોગસાધના માટે જરૂર કાઢી શકો. તમે સીનેમા જુઓ છો ? નાટક જુઓ છો ? નાચરંગના જલસામાં જાઓ છો ? પીકનીક કે પાર્ટીઓમાં જાઓ છો ? ટી. વી. જુઓ છો ? વ્યાપાર અને વ્યવહારનું મોટું કામ માથે હોવા છતાં તમે આ બધું કરી શકો છો અને માત્ર યોગસાધના જ કરી શકતા નથી ? આનો અર્થ તો એ થયો કે તમે યોગસાધનાને મહત્ત્વ આપતા નથી, યોગસાધના કરવા જેવી છે એવું અંતરથી માનતા નથી. આ એક ગંભીર ભૂલ છે. જે યોગસાધનાથી અનેક પ્રકારના રોગો સામે પાળ બંધાય છે, જે યોગસાધના તમને અનેક

બ્રમમાં છાં. એ બ્રમ તમને દુઝાવી દેશે અને તમારે આ જગતમાંથી ખાત્રી હાથે નિદાય થવાનો પ્રસંગ આવશે. જો આવી પરિસ્થિતિ ઈચ્છતા ન હો તો યોગસાધના તરફ જૂઠું અને તેમાં ઝરાઝર ધ્યાન આપો.

કેટલાક કહે છે કે અમે રોજ ઈશ્વરની ભક્તિ કરીએ છીએ, પણ અમારે યોગસાધના કરવાની જરૂર શી ? તેના ઉત્તરમાં અમારે એટલું જ કહેવાનું છે કે ઈશ્વરભક્તિ તમે વધારે સારી રીતે કરી શકો માટે તમારે યોગસાધના કરવાની જરૂર છે. તમે ભક્તિ નિમિત્તે પૂજા કરવા ગેસો છો, પણ ત્યાં તમારું ચિત્ત ચોટતું નથી. એ અહીં તહીં ભમતું જ હોય છે. તમે માળા ગણવા ગેસો છો, ત્યાં પણ લગભગ આવી જ સ્થિતિ હોય છે. ભજન-પ્રીત્તનમાં પણ તમે જોઈએ તેવી એકાગ્રતા અનુભવી શકતા નથી. જો યોગસાધના કરે તો ખધું સુધરી જાય. વળી ભક્તિમાં ભગવાનનું ધ્યાન ધરવાનું હોય છે, તે શું ચિત્તની એકાગ્રતા વિના બની શકે ખરું ? માટે તમારે પણ યોગસાધના અપનાવવાની જરૂર છે.

કેટલાક કહે છે કે અમે બ્રહ્મમય છીએ. અમારે વળી યોગસાધના કેવી ? પણ બોલવા માત્રથી બ્રહ્મમય થવાતું નથી. તે માટે સંન્યાસીની કથા સાંભળો.

સંન્યાસીની કથા

એક સંન્યાસી વેદાન્તની વાતો કરતાં શીખીને પોતાને

મહાસિદ્ધ માની બેઠા હતા. તેઓ ફરતાં ફરતાં એક વખત નાગરની બહોળી વસ્તીવાળા ગામમાં જઈ પહોંચ્યા અને ત્યાં નિક્ષા માગવા લાગ્યા. એ વખતે એક નાગરે નિક્ષા માટે આમંત્રણ આપ્યું, એટલે તેના ઘરે પધાર્યા.

નિક્ષાનો સમય થયો, ત્યારે ન્હાવા માટે ગરમ પાણી ત્રાંબાકુંડીમાં ઠાડી, પાટલો બિછાવી, સ્વામીજીને સ્નાન કરી લેવા વિનંતિ કરી, કારણ કે નાગરોમાં સ્નાન કરીને લોજન લેવાનો રિવાજ છે. ત્યારે સ્વામીજીએ જવાબ આપ્યો : 'હમ લોગોઠો ન્હાને-ધોનેમે કુછ પ્રયોજન નહિ દે. થદ સબ બખેદા તુમારે લોગ કે દિયે દે. હમ લોગ તો સદા જ્ઞાનગંગામે સ્નાન ક્રિયા કરને દે.'

યજમાને કહ્યું : 'બલે મહારાજ ! આપને ઠીક લાગે તેમ કરો, તે માટે અમારો આશરો નથી, પરંતુ આપ બહારથી ચાલીને આવ્યા છો, તે જરા હાથ-પગ ધોઈ ઠંડાઈ કરી લ્યો.' ત્યારે સંન્યાસીએ કહ્યું : 'અલ્પ તુમ દીનના બી નહિ સમજને કિ જહાં સદા સ્નાન હુઆ કરને દે વહાં કયા હાથ-પગ ધોયે બિના રહ ગયે હોગે ? કેસી જ્ઞાંતિ દે ?'

યજમાને કહ્યું : 'ઠીક મહારાજ ! એમ જ લોજન કરી લ્યો ! એમ કહી તેમને પાટલા પર બેસાડ્યા અને સ્નાન ગરમાગરમ બળિયાં લગાડવા કહ્યું. સ્વામીજીને તે બહુ ગાંઠા, એટલે પેટમાં કેટલા પથરાવ્યા, તેનો આવ રહ્યો

નહિ. તેઓ પેટ પાંપાળવા ક્રિયા થયા. ત્યાર બાદ યજ્ઞમાને ઝોરડામાં આટલો જિજ્ઞાસેલો, તેના પર આરતન લેવા બેઠા, પણ પેટ ઘણું ભારે, એટલે નિદ્રાએ તેમને તરત દબાવી દીધા.

નાગરની જાન ચતુર હોય છે અને આ યજ્ઞમાન તો વિશેષ ચતુર હતો. મહારાજ જેવા નમ્રકેરોં બોલાવવા લાગ્યા, તેવો જ તેણે એ ઝોરડામાં પ્રવેશ કર્યો અને તેમનું કમંડલ લઈ બહાર આવ્યો અને એ ઝોરડાને સાંકળ દઈ દીધી.

અર્ધો-પોખો કલાક થતાં ગરમ લગ્નિયાંએ પોતાનું દામ કર્યું. સ્વામીજીને જૂળ તરશ લગાડી દીધી. સ્વામીજીએ આંખો ચોળતાં કમંડલ લેવા હાથ લાંબાવ્યો, પણ કમંડલ ત્યાં હોય તો હાથ આવે ને ! મૂકેલી જગાએ કમંડલ નહિ મળવાથી તે બિલા થયા અને આસપાસ જોવા લાગ્યા, પણ કમંડલનો પત્તો લાગ્યો નહિ. એટલે તેઓ બારણા પાસે આવ્યા, ત્યાં બહારથી સાંકળ મારેલી દીકી, એટલે બારણું ઉઘાડવા ખૂમ મારી. પરંતુ બેકાર ! કોઈ ત્યાં ફરકયું નહિ. એટલે તેઓ ગરમ થઈ ગયા અને બારણું ધધડાવવા લાગ્યા. વળી તેમના મુખમાંથી જો-ચાર ગાળો પણ નીકળી ગઈ.

આ વખતે યજ્ઞમાન ધીરે રહીને આવ્યા અને કહેવા લાગ્યા કે ‘મહારાજ ! આટલા બધા ગરમ શાને થઈ ગયા ?’

‘અજી દાર ખોલો. કલીસે ચિલાય રહા હું તો ભી

[૮]

સાધકોએ સમજવા જેવું

યોગ, વિધે-યોગસાધના વિધે સાધકોએ ઘણું ઘણું સમજવા જેવું છે, તેમાંથી જે પ્રથમ સમજવા જેવું છે તેનો અહીં ઉલ્લેખ કરીએ છીએ.

ભગવદ્ગીતાના છઠ્ઠા અધ્યાયમાં કહ્યું છે કે-

યુક્તાહારવિહારસ્ય, યુક્તચેષ્ટસ્ય કર્મસુ ।

યુવતસ્વપ્નાવબોધસ્ય, યોગો ભવતિ દુઃખઃ ॥ ૧૭ ॥

‘યથાયોગ આહાર-વિહારવાળાને, કર્મોમાં યથાયોગ્ય ચેષ્ટાવાળાને તથા યોગ્ય ઊંઘવા-જાગવાવાળાને દુઃખને હણનારો એવો યોગ સિદ્ધ થાય છે.’

આનો અર્થ એમ સમજવાનો કે યોગસાધકે સદુચી પ્રથમ આહારની ખાખતમાં સાવચેત રહેવાનું છે. તેણે અતિ આહાર કરવાનું છોડી દેવું જોઈએ, કારણ કે તેથી આળસ આવે છે અને અસાવધાનતા આદિ આસુરી

સંપત્તિનો મનોરાજ્યમાં વિસ્તાર થાય છે. વળી તેનાથી અછુપું થતાં બીજા પણ અનેક રોગો લાગુ પડે છે. પરિણામે વિવિધ પ્રકારની પીડાઓ બોગવવી પડે ॥ અને આયુષ્ય ટુંકું થાય છે.

આયુર્વેદના નિબ્ધાતોએ તથા આજના વૈજ્ઞાનિકોએ ઘણા અનુભવ અને અવલોકન પછી જાહેર કર્યું છે કે 'જે મિતાહારી છે, તેની તંદુરસ્તી બરાબર જળવાઈ રહે છે અને તે દીર્ઘ આયુષ્ય બોગવી શકે છે.' અવદારમાં પણ 'કમ ખા, જમ ખા' એ કહેવત પ્રચલિત છે. તાત્પર્ય કે યોગસાધકે અત્યાહાર કે અતિ લોભનનો ત્યાગ કરીને મિતાહારી બનવું જોઈએ.

મિતાહાર કેને કહેવો ? એ પ્રશ્નના ઉત્તરમાં પ્રાચીન મહાપુરુષોએ કહ્યું છે કે-

દૌ માગી પૂરયેદન્નેસ્તોદેનેકં પ્રપૂરયેન્ ।

વારોઃ સ્વચરણાર્થય ચતુર્થમવશેષયેન્ ॥

'પેટના બે ભાગ અન્નથી ભરવા, એક ભાગ જળથી ભરવો અને ચોથો એક ભાગ પ્રાણવાયુના આગમન-નિગમન માટે ખાલી રાખવો, એ મિતાહાર છે.'

આ વાત અનુભવે સમજાય એવી છે. છતાં તેની વિશેષ સમજ માટે એક બીજું પ્રમાણ પણ નહીં કરવામાં આવ્યું છે, તે જોઈ શાસ્ત્રોમાં આ પ્રમાણે દર્શિતોચર થાય છે :

વચીમં નિર કન્યા, આહારં કુચ્છિપૂર્ણો મણિઓ ।
પુરિસસ મહિષાણ, અદ્યારીમં હવે કવલા ॥

કવલાળ ય પરિમાણં, કુદ્ધિ-અંટય-પ્રમાણમેતં તુ ।
જો વા અચિગિઅ-વચ્ચણો, વચ્ચણમ્મિ કુદ્ધેજ્જ વીસલ્યો ॥

‘ચેટ ભરવાને માટે પુરુષનો આધાર બચ્ચીશ કવલ (કોળિયા) પ્રમાણ અને સ્ત્રીનો આધાર અદ્યારીશ કવલ પ્રમાણ કહ્યો છે. તેમાં કવલતું પ્રમાણ ફૂકડીના ઈંટા જેટલું સમજવું. અથવા તો મોટું ખાસ પડોણું કયાં વિના માણસ સરલતાથી મોઢામાં મૂકી શકે તેટલું સમજવું. આ પ્રમાણથી કંઈક ચોણું ખાવું તે મિતાહાર છે.’

સામે ગમે તેવી સ્વાદિષ્ટ વસ્તુઓ પડી હોય, છતાં સાધકે પોતાના આનિયમ-પ્રમાણતું ઉલ્લંઘન ન કરવું અને મિતાહારી રહેવું એમાં એક પ્રકારનો સંયમ છે, એક પ્રકારનું તપ છે અને તે યોગસાધના માટે બળ પૂરું પાડે છે.

જે આહાર લેવામાં આવે તે સાદો અને સાસ્ત્રિક હોવો જોઈએ. સાદો એટલે બહુ મરી-મશાલા વિનાનો, જલદી પચી જાય એવો. રોટલા, રોટલી, ભાખરી, પૂરી, ભાત, ખીચડી તથા બાફેલા અને ચોછા મરચાવાળા દાળ-શાકને આપણે સાદો ખોરાક કહી શકીએ. દૂધ અને ફલફલાદિનો પણ તેમાંજ સમાવેશ થાય. બહુ ખાટા તથા બહુ ખારા પદાર્થો યોગસાધક માટે વજ્ય ગણાયેલા છે. તે જ રીતે સ્નિગ્ધતા વિનાનો એટલે તદ્દન લૂખો ખોરાક પણ વજ્ય ગણાયેલો.

હોય તો તેમાં પણ આ પ્રમાણ જળવાવું જોઈએ. અધિક શ્રમવાળાને યોગ સિદ્ધ થતો નથી. શરીર અને શ્રમિત થયેલું હોય ત્યારે પ્રાણજ્યાદિ ક્રિયાઓ થઈ શકતી નથી. અને ધ્યાન કરવાનો પ્રયત્ન કરવામાં આવે તો નિદ્રાધીન થવાય છે. આનો અર્થ એ નથી કે શરીરને બિલકુલ શ્રમ આપવો નહિ. જેઓ ધ્યાન-ધ્યાનમાં નોકરો પાસેથી કામ લે છે અને શરીરને જરાયે શ્રમ આપના નથી, તેમનું આરોગ્ય જલ્દી ખગડે છે અને તેઓ નાના પ્રકારના વ્યાધિઓના ભોગ થઈ પડે છે. ડાયાબીટીસ (મીઠીપેશાબ), રક્તચાપ (બ્લડપ્રેસર), હૃદયરોગ, મેદોરોગ (ચરબી વધી જવી) વગેરેનું પ્રમાણ આવા લોકોમાં સહુથી અધિક હોય છે, તેથી માણસે શ્રમચોર ન બનતાં યોગ્ય પ્રમાણમાં શ્રમ કરવો જોઈએ. શરીરનું આરોગ્ય જળવાઈ રહે અને સ્ફુર્તિને પણ સારા પ્રમાણમાં અનુભવ થાય, તે માટે પણ યોગ્ય શ્રમની આવશ્યકતા છે.

મનુષ્યે નિત્ય અને નૈમિત્તિક એમ બે પ્રકારનાં કર્મો કરવાનાં હોય છે, તેમાં સાવધાની રાખવાથી યોગ-સાધનામાં મદદ મળે છે. જે પોતાના નિત્યકર્મમાં બેઠેરકાર રહે છે અથવા તેને તરછોડે છે અને નૈમિત્તિક ક્રિયાઓમાં પણ ઉત્સાહ દર્શાવતો નથી, તે યોગસાધનામાં આગળ વધી શકતો નથી.

યોગસાધકે ઊંઘણુસી થવાનું નથી કે બહુ ઉત્તર કરવાના નથી. એ બંને વસ્તુ યોગસિદ્ધિમાં પ્રતિબંધકરનારી છે. વિશેષ ઊંઘથી તમોગુણની વૃદ્ધિ થાય છે.

ભોગની ભાવના હોય, ત્યાં ભોગ થઈ શકે નહિ અને ત્યાં
 ભોગ હોય, ભોગની ચમત્કારી સાધના હોય ત્યાં ભોગને રચાત
 હોઈ શકે નહિ. નૈરાશ્ય એ ભોગસાધનાનું પરમ અંગ છે,
 એ ભૂલવાનું નથી.

સંયમમાં સુખ છે, એ જાત ભૂલીને જેઓ ભોગ
 તરફ ઢળે છે, તેનું આખરે પતન થાય છે. તેના દાખલા
 અનેક છે.

સામાન્ય લોકો સંસારની અનેકવિધ કામનાઓથી
 ભરેલા હોય છે. તેમના પ્રવાહમાં જાણતાં સાંત્વિક વૃત્તિઓ
 ગોણુ ળની જાય છે અને રાજસિક તથા તામસિક વૃત્તિઓ
 ભેર કરવા લાગે છે. પરિણામે સાધના દુષિત થાય છે
 અને તૂટી જાય છે. આવા અનેક દાખલાઓ અમે નજરે
 લેતા છે. ‘જેવો સંગ તેવો રંગ’ અન્યત્ર લાગતો હોય તો
 અહીં પણ કેમ ન લાગે ? દરેક મનુષ્યના શરીરમાંથી
 વાસનાનો પ્રવાહ વહે છે, તે તેના સંસર્ગમાં આવનારને
 અસર કરે છે, એટલે વિશેષ લોકસંસર્ગમાં આવવું
 યોગસાધકને માટે ઈષ્ટ નથી. તેણે શક્ય હોય તો ગુરુકુલમાં
 વસવું જોઈએ, અથવા યોગાભ્યાસીઓ સાથે રહેવું જોઈએ.
 અને તે પણ શક્ય ન હોય તો એકાંત પવિત્ર સ્થાનમાં
 રહીને સાધના કરવી જોઈએ, પણ લોકસમૂહથી જાયવું
 જોઈએ.

અતિ ચંચલતા પણ યોગનો પ્રતિબંધ કરનારી છે,
 માટે તેનો ત્યાગ કરવો.

જે ગુણો કેળવવા યોગ્ય છે.

યોગસાધનામાં આગળ વધવા માટે (૧) ઉત્સાહ, (૨) દિગ્મન, (૩) ધૈર્ય, (૪) તત્ત્વજ્ઞાન અને (૫) દઢનિશ્ચય, એ પાંચ ગુણો કેળવવા યોગ્ય છે.

ઉત્સાહ વિના કોઈ કામ ચતુ' નથી. ઉત્સાહમાંથી પ્રવૃત્તિ અને પ્રવૃત્તિમાંથી સિદ્ધિ જન્મે છે. હૃદયમાં ઉત્સાહ ધારણ કર્યા વિના કોઈ કામ કરવામાં આવે તો તે વેદરૂપ બની જાય છે અને વહેલી તકે છૂટી જાય છે. જે લોકોને દૈનિકિયાત અનુક કાર્યો કરવા પડે છે, તેમની માનસિક દાહન જુઓ, એટલે આ વાતની ખાતરી થયે.

જેને યોગસાધના કરવી છે, તેના હૃદયમાં એવો ઉત્સાહ જોઈએ કે 'હું' યોગસાધના કરારે કહું' ? અને દૈનિકરૂપે નિબનંદની મસ્તી કરારે માણું' ? એક પ્રેમસીને પાતાના પ્રિયતમને મળવા માટે અંતરમાં એટલો ઉત્સાહ

કેવળ છે, તેથી કંઈ શુભા અગિય ઉત્સાહ જ્યારે યોગસાધના
અંતરમાં જાય, ત્યારે જ યોગસાધનામાં આવે પ્રવેશ થાય છે.

યોગસાધના માટે ઉત્સાહ પ્રકટયા પછી હું દિમ્મત
રાખી આગળ વધવું જોઈએ.

જેના હું દિમ્મત નથી, જે ઉત્સાહ છે અને વાત
વાતમાં ડરી જાય છે, તે આ જગતમાં કોઈ પણ કાર્ય-
સિદ્ધિ કરી શકતો નથી. આ જગતમાં જે કંઈ સંયોધનો
થયાં છે, જે કંઈ સિદ્ધિઓ યોગવવામાં આવી છે, તેમાં ઉત્સાહ
અને સાહસ બંનેએ અતિ અગત્યનો ભાગ ભજવ્યો છે.
યોગસિદ્ધિમાં પણ એ જ વાત છે, હું હામ હોય-હિમ્મત
હોય તો ગમે તેવી દુર્ઘન પરિસ્થિતિને પાર કરી સિદ્ધિ
સમીપ પહોંચી જવાય છે. 'હિમ્મતે મરદા તો મઢે ખુદા.'
જે મનુષ્યો હિમ્મત રાખી આગળ વધે છે, તેને ખુદા એટલે
ઈશ્વર જરૂર મદદ કરે છે, આ વસ્તુ પણ ધ્યાનમાં
રાખવાની છે.

ગમે તેવા વિપરીત સંયોગોમાં પણ મનને સ્થિર
રાખવું સમતોલ-રાખવું, એને ધૈર્ય કહેવામાં આવે છે.
હૃદયમાં ઉત્સાહ ભગ્યો હોય અને હિમ્મતથી આગળ
વધ્યા હોઈએ પણ સામે વિધ્નોની પરંપરા જોઈને મન
ડગી જાય, ખાવડે ધની જાય તો પ્રગતિ થાંલી જાય છે;
એટલું જ નહિ પણ પીછેહઠની શરૂઆત થાય છે અને
પાછા મૂલ સ્થાને આવી જઈએ છીએ. મન અસ્થિર-

શક્તિ હો તો કહો કે આપ કિમ ચીજકા દર્શન કરેગે ? મલ-માંસ કે ચેદકા હી દર્શન કર શકતે હો હી ઔર દોઈ ચીજકા બી દર્શન કર શકતે હો ? જો મલ-માંસ કે ચેદકા હી દર્શન કર શકતે હો તો ઉપર બનેરી જરૂરત નહિ હો ક્યોં કિ ઈંચે ચેદેં તો ગલી ગલી ગૂમતે હોં. જો દુસરી ચીજકા દર્શન કર શકતે હો તો ઉપર બંધએ.

આ વ્યવસ્થાથી ભાગ્યે જ દોઈ ઉપર જતું, પરંતુ 'પર્વત પર દોઈ મંદાત્મા રહે છે' એ વાત ધીરે ધીરે લોકોમાં ફેલાઈ. એમ કરતાં તે એક રાજાના કાને પહોંચી. રાજા તેમને લેવા ઉત્સુક થયો અને છડી સવારીથી ડેરા-તંબુ સાથે થોડા દિવસમાં પેલી ટેકરી પાસે આવી પહોંચ્યો. તળેટીમાં જ્યાં શિષ્યની ઝુંપડી હતી, ત્યાં આવી ઉપર જવાની ઈચ્છા જણાવી. શિષ્યે સૂચના મુજબ પ્રશ્ન કર્યો, ત્યારે રાજાએ કહ્યું : 'ભાઈ ! અમે એ વાતમાં કંઈ જાણતા નથી, પરંતુ દર્શનશક્તિ કેમ પ્રાપ્ત થાય ? તે જો કૃપા કરીને જાણવો તો પછી તે મેળવીને દર્શન કરવા આવીએ.'

શિષ્યે કહ્યું : 'ગુરુજીને પૂછી આવતી કાલે આપને આ વાતનો ખુલાસો કરીશ. હાલ તો આપ અહીં જ રહો.'

શિષ્યે ગુરુને પૂછી ગીજ્ઞા દિવસે કહ્યું : 'જો આપને એ શક્તિ પ્રાપ્ત કરવાની તીવ્ર ઈચ્છા હોય અને જેમ કહેવામાં આવે તેમ કરવા માટે દૃઢપ્રતિજ્ઞાપૂર્વક નિશ્ચય હોય તો તેનો માર્ગ દેખાડવામાં આવશે.'

જે શુભો દેખવા મોખ્ય છે

રાજાએ એ વાતનો સ્વીકાર કર્યો, એટલે શિખે કહ્યું
 'મદીથી ત્રણે ગાઉ દૂર ઉત્તરમાં ધવલગિરિ નામને
 એક પહાડ છે, તેની તળેટીમાં કાનાકોટિ નામનું એક નગર
 છે, તેનાથી પશ્ચિમ દિશા તરફ કાલિકાનું એક મંદિર
 છે, ત્યાં તમારે એકલા જવું. એ મંદિરની પાછળના
 ભાગમાંથી એક પગદંડી ચડી યાય છે, તેને પકડી ત્રણેક
 દાય દૂર પહાડમાં વ્યાપ્ત જશે તો આગળ જતાં ત્રણ
 માર્ગો ફેંટાયે. તેમાંથી વચલો માર્ગ' શ્રદ્ધા કરી આગળ
 વધનાં બેડ બાણુ બિંધ્યા પર્વતો આવશે. રસ્તો સાંકટો
 અને વિકટ છે, પણ કોઈ જાનનો ભય રાખશે નહિ.
 સંભાળીને આગળ વધજો. જ્યારે તમે પહાડોની પાછળ
 જશે ત્યારે એક નાનકડું મેદાન આવશે, ત્યાં આંખાના
 વૃક્ષ નીચે એક જલકુંડ છે, જેમાંથી ઘોડું ઘોડું જળ વહ્યા
 ફરે છે. તમે આ સ્થળે પહોંચશે ત્યારે સંપ્રસાસમથ
 થઈ જશે. એ કુંડ પાનેના ચોતરા પર એક પૂણી સળગતી
 હશે અને ત્યાં કેટલાંક કાપ્ટો પટમાં હશે. તેથી પૂણીને
 જગતી કરી આખી રાત ત્યાં જ બેસી રહેજો. દિવસે
 પ્રાણીઓ આવી ઉપદ્રવ કરશે, પણ તમે તેથી ભય પામશો
 ના. દુર્યોદય સમયે ત્રણ મહાપુરુષો ત્યાં સ્નાન કરવા
 આવશે. જેવા તેઓ આવે કે બિના થઈને, તેમને સાદાં
 રંદવન પ્રણામ કરજો અને તેઓ જે પ્રમાણે કરવાનું કહે
 તે પ્રમાણે કરતા રહેજો, એટલે તમને ઉચ્છાન્નસાર દર્શન-
 યજ્ઞિની પ્રાપ્તિ થશે.'

આ પાન માંગનાં જ રાજા ત્યાં જવા તૈયાર થયા. મંત્રીવર્ગને રાજ્ય માંગી તેણે ઉત્તર તરફ પ્રયાણ કર્યું. વાટખર્ચ પાસે સખી લીધું હતું, એટલે મોટા પ્રયત્ને ધવલગિરિ પહોંચ્યા. ત્યાં કાનાકોટિ નગરમાં થઈ કાલી-માતાના મંદિરે ગયા અને જણાવેલા રસ્તે આગળ વધતાં સંધ્યાસમયે જલકુંડ પાસે પહોંચ્યા. ત્યાં તેના શીતળ-મધુર જલનું પાન કરી પાસેના એાટલા પર વિશ્રાંતિ કરી અને ત્યાં પડેલાં લાકડાંની ધૂળી ધખાવી આખી રાત્રિ નિર્ગમન કરી. ત્યાં હિંમક પશુઓના હૃદયભેદક શબ્દો ઠાને પડતા હતા, એટલુંજ નહિ પણ તેમનાં દર્શન પણ થયા કરતાં હતાં, પરંતુ દુઃખિયપુત્ર અને સિદ્ધ પુરુષના આશ્રયમાં એટલે તેના અંતરમાં ભયનો સંચાર થયો નહિ.

પ્રભાત થતાં જ તેજોભૂતિ ત્રણ મહાત્માઓ ત્રણ દિશામાંથી ત્યાં આવી પહોંચ્યા. તેમણે વલ્કલની કૌપિત ધારણ કરેલી હતી તથા હાથમાં કમંડલુ હતાં. તેમને જોતાં જ રાજા ઊભો થઈ ગયો અને જેવા એ મહાત્માઓ કુંડ પાસે આવ્યા કે તે ત્રણેયને સાદાંગ દંડવત્ પ્રણામ કર્યા. પછી બે હાથ જોડી વિનમ્ર ભાવે ઊભો રહ્યો.

એક મહાત્માએ રાજાને પ્રશ્ન કર્યો : ‘કેમ લાઈ તમને અમુક સ્થળેથી અમુક મહાત્માએ અમુક કાર્યસિદ્ધિ માટે અહીં મોકલ્યા છે ?’

રાજાએ કહ્યું : ‘પ્રભો ! એમ જ છે.’

વિચાર અને પ્રવૃત્તિનું સાતત્ય જાળવવા માટે તત્ત્વજ્ઞાન
 એ મોટું આત્મજન છે. જેનું આપણને ધરાગર જ્ઞાન
 નથી, તે સંબંધી મોખ્ખ ક્રિયા થઈ શકતી નથી. સાધનાનો
 પાયો તત્ત્વજ્ઞાન છે, એટલે તે સમ્યક્ હોવું જોઈએ. જે
 જ્ઞાન સમ્યક્-સાચું હોય તો ક્રિયા પણ સમ્યક્-સાચી
 જવાની અને એ રીતે સાધનાનું પરિણામ સુદર આવવાનું.
 યોગનું સ્વરૂપ શું છે ? અને તેની સાધનાનો મૂલ હેતુ શો છે ?
 એ વાત સાધકે જાણવાની સમજ હોવાની છે. જે આ સમજણ
 ધરાગર હશે તો યોગસાધના અવિરત ગતિએ આગળ
 વધવાની અને આવી કોઈ સમજણ વિના માત્ર ગતાનુ-
 ગતિકતાથી યોગસાધનાનો સ્વીકાર કર્યો હશે, તો
 કઠિનાઈઓનો સામનો કરવાનો પ્રસંગ આવતાં તે જુદી
 જવાની.

ભાગેડુના ભૂંડા હાલ

એક મનુષ્યને પોતાની સ્ત્રી સાથે એક ચા ખીલ
 કારણે રોજ કંકાસ થતો. એકવાર દાળમાં વધારે મીઠું
 લાગ્યું, એટલે તેણે ભાણું પછાડ્યું અને હવે તો હું અવશ્ય
 બાવો થઈ જવાનો, એવી ધમકી આપી તે ચાલી નીકળ્યો.
 પછી ગામથી થોડે દૂર એક મહાત્મા યોગસાધના કરી
 રહ્યા હતા, તેની આગળ પહોંચ્યો. મહાત્મા જ્યારે
 ધ્યાનાદિથી પરવાર્યા, ત્યારે તેમણે તેની સામે જોયું અને
 પૂછ્યું : 'કેમ ભાઈ ! તારે કંઈ કહેવાનું છે ?' ત્યારે પેલાએ
 કહ્યું : 'મહારાજ ! મને સંસાર પર વૈરાગ્ય આવ્યો છે
 અને હવે તો આપની પાસે રહી યોગસાધના કરવી છે.'

મહાત્માએ કહ્યું : ‘ભાઈ! જમને જૂથ દેડીને લાગી છે તો ખાવા માંડ. યોગસાધકો માટેનો આ શ્વેદ આધાર છે.’

પેલાએ કહ્યું : ‘મહારાજ! જમને તેટલો પ્રયત્ન કરું તો પણ એ મોમાં પેસે એમ નથી. જો દોઝ આવે જ આધાર લેવાનો હોય તો યોગસાધનાથી સચું.’ અને તે પોતાના ઘરે પાછો ફર્યો.

તાત્પર્ય કે જેલો જ્ઞાનપૂર્વક યોગસાધના સ્વીકારી હોય, તેનાં મૂળ હિંડાં નાંખાય છે અને તે આગળ જતાં ફાલે-ફૂલે છે, જ્યારે વગર સમજીને યોગસાધનામાં જુદાવનારા જમે ત્યારે પીછેઘઠ કરી જાય છે અને લોકોની હાંસીને પ્રાપ્ત થાય છે.

દૃઢ નિશ્ચય વિના કોઈ કાર્યમાં આગળ વધી શકાતું નથી કે તેમાં સિદ્ધિ સાંપડતી નથી. ‘આ કામ થયું’ તો પણ ઠીક અને ન થયું તો પણ ઠીક’ એવી દ્વિધા મનોવૃત્તિ રાખવાથી કાર્યમાં પ્રાણ પૂરાતો નથી, પછી તેની સિદ્ધિ થાય શી રીતે? યુદ્ધમાં અંપડાવનારા મનુષ્યો હવે આ યુદ્ધ જિતાશે નહિ, એમ માનીને લડવાનું છોડી દે તો એ યુદ્ધ જિતાય ખરું? ત્યાં તો ‘દેહ પડે છે કે યુદ્ધ જિતીએ છીએ’ એવી જ મનોવૃત્તિ કેળવવી પડે છે અને આખર સુધી અજીમવું પડે છે. તો જ વિજયની વરમાળ કંઠમાં પડે છે.

ભારતના નીતિકારોએ કહ્યું છે કે ‘મહાપુરુષોને સંકલ્પ વળ, જેવો કઠોર હોય છે અને તેમનું હૃદય કુસુમ

હેવો હીક નથી. જાણી એ પ્રાણજ્ઞ તને કેઈ પણ ધર્મે લગાડી દેશે, એટલે બ્રહ્મચાર્યમ ચલાવવાની વિનંતા રહેશે નહિ.'

આ વચનો સાંભળી પેલા સાધકે યોગસાધના છોડી દીધી અને પ્રાણજ્ઞપુત્રી સાથે લગ્ન કરી લીધાં. થોડાં વર્ષોમાં તો તે વ્રજુ ગાળકેનો વિના થયો અને પાકો સંસારી બની ગયો. એવામાં એક મહાત્મા આવ્યા. તેણે આ સાધકની બધી ભૂલો જાણીને કહ્યું : 'બેટા ! આ સંસારમાં તું ક્યાંથી પડ્યો ? તોં બાર વર્ષની યોગસાધના છોડી દીધી એ મોટી ભૂલ કરી. બાર વર્ષમાં ધારણા-ધ્યાન-સમાધિ સિદ્ધ ન થયાં તો શું થયું ? બીજાં થોડાં વર્ષમાં એ જરૂર સિદ્ધ થઈ જાત અને તું એક સિદ્ધ પુરુષ બની જાત. હજી પણ શું બગડી ગયું છે ? છોડ આ જાંજલ અને ચાલ અમારી સાથે. તારું અવશ્ય કહ્યાણુ થશે.'

મહાત્માનાં આ વચનો સાંભળીને તેણે પોતાની સ્ત્રી તથા બાલ-બચ્ચાંને ત્યાગ કર્યો અને તેમની સાથે ચાલી નીકળ્યો. યોગસાધના કરી શરૂ કરી, પણ ચિત્ત શુદ્ધ થયા વિના સ્થિર થાય શેતું ? તે ગુરુએ બતાવેલી બધી ક્રિયા કરે, પણ ધારણા આગળ આવીને અટકે. ધારણા સિદ્ધ થાય નહિ. જ્યાં ધારણા સિદ્ધ થાય નહિ, ત્યાં ધ્યાન અને સમાધિ તો સિદ્ધ થાય જ શાનાં ? 'એક દિવસ તેણે ગુરુને નિવેદન કર્યું કે 'ગુરુદેવ ! હજી મને ધારણા-ધ્યાન અને સમાધિનો લાભ થતો નથી. હવે તો હું કંટાળ્યો છું, માટે

યોગના અર્થ અને પ્રકારો

હવે યોગના અર્થ પર આવીએ. તેમાંથી ઘણું જાણવાનું મળશે અને તે આપણને ઉપયોગી થઈ પડશે. જેને યોગસાધના કહેવાય છે, યોગમાં આગળ વધવું છે, તેણે તો યોગનો અર્થ જાણવો જ જોઈએ, કારણ કે તેથી યોગનો મૂલ ઉદ્દેશ સમજાશે અને તે યોગસાધકો માટે ધ્રુવતારક બની રહેશે. વહાણવટીઓ સમુદ્રના ઉછળતા તરંગોમાં પોતાના વહાણો હાંકારે છે, પણ પોતાની દૃષ્ટિ તો હોકાયંત્ર દ્વારા ધ્રુવતારા સામે જ રાખે છે અને તેના આધારે બધી દિશાઓ જાણી લે છે, જેથી તેમને જે દિશામાં વહાણ હાંકારવું હોય તે દિશામાં વહાણ હાંકારી ઇષ્ટ સ્થાને પહોંચી જાય છે. યોગસાધકરૂપી વહાણવટીએ પોતાના યોગસાધનારૂપી વહાણને ઇષ્ટ દિશામાં હાંકારવા માટે તેના અર્થરૂપી ધ્રુવતારા સામે નજર રાખવાનું જરૂર છે.

કહ્યું : ‘કોળં નામિત્તિ કિમ્ ?’ વેપારીને આમાં કંઈ સમજ પડી નહિ. તે પંડિતની આગે તાત્રી રહ્યો. પંડિતે ફરી કહ્યું : ‘કોળં નામિત્તિ કિમ્ ?’ આ પરથી વેપારીએ અનુમાન કર્યું કે આ દોષી માગતો લાગે છે. ઉત્તરમાં તેણે કહ્યું : ‘અમે દોષી રાખતા નથી. જેને ધી લેવું હોય તે પોતાનું વાસણ લાવે છે, સમજ્યા ?’

પણ પેલા પંડિત માટે તો આ શબ્દો તુંબડીમાં કાંકરા જેવા હતા. પંડિતની વાત વેપારી ન સમજે અને વેપારીની વાત પંડિત ન સમજે. ખરેખર ! વિચિત્ર પરિસ્થિતિ ઊભી થઈ હતી. એવામાં એક શિક્ષક ત્યાંથી પસાર થયા. તે સંસ્કૃત ભાષાના જાણકાર હતા. તે પંડિતને સંસ્કૃતમાં પોલતો જોઈ ઊભા રહી ગયા. તેમણે વેપારીને પૂછ્યું કે ‘શી વાત છે ?’ વેપારીએ કહ્યું : ‘આને ધી જોઈએ છે, પણ એ વાસણ લાવ્યો નથી, હવે મને કહે છે કે તું દોષીમાં ધી જોખી આપ, પણ અમે દોષી રાખતા નથી.’

શિક્ષકે કહ્યું : ‘ભલા માણસ ! એ દોષી નથી માગતો. એ તો એમ કહે છે કે ‘તું’ તમારી દુકાનમાં પડિયો નથી ? પડિયો હોય તો તેમાં ધી જોખી આપો.’

વેપારીએ કહ્યું : ‘આ તો આંધળે ખડેરું ફૂટાયું. પડિયા તો મારી દુકાનમાં જોઈએ તેટલા છે.’

પછી તેણે પડિયામાં અર્ધો શેર ધી જોખી આપ્યું.

પરેણ વ્રજણા સાર્વમેકત્વં યન્નૃપાન્મનઃ ।

યોગઃ સ ણ વ વિન્યાતઃ કિમન્યદ્ યોગજ્ઞણમ્ ॥

એક રાજાએ કોઈ મહર્ષિને પ્રશ્ન કર્યો છે કે ‘હે ભગવન્ ! યોગ કેને કહેવાય ? તેનું લક્ષણ શું ?’ તેના ઉત્તરમાં એ મહર્ષિ કહે છે કે ‘હે રાજન્ ! આત્માનું પરબ્રહ્મ સાથેનું જે એકત્વ-એક્ય તે જ યોગ કહેવાય. યોગનો આ અર્થ પ્રસિદ્ધ છે, એટલે કે યોગવિશારદોએ માન્ય રાખેલો છે. યોગનું આથી દ્રેષ્ઠ અન્ય લક્ષણ કયું હોઈ શકે ?’

‘સંયોગો યોગ इत्युक्तो जीवात्म-परमात्मनः ।’

‘જીવાત્મા અને પરમાત્માનો જે સંયોગ, તે જ યોગ કહેવાય છે.’

જોડાણ, સંયોગ કે એક્યમાં જે વસ્તુની જરૂર રહે છે. જ્યારે એક વસ્તુ બીજી વસ્તુ સાથે જોડાય, જ્યારે એક વસ્તુનો બીજી વસ્તુ સાથે સંયોગ થાય કે જ્યારે એક વસ્તુ બીજી વસ્તુની સાથે એકત્વ પામે ત્યારે યોગ થયો કહેવાય. તેથી પ્રથમ સૂક્તમાં આત્મા અને પરબ્રહ્મ એ જે વસ્તુઓનો નિર્દેશ કરવામાં આવ્યો છે અને બીજા સૂક્તમાં જીવ અને પરમાત્માનો નિર્દેશ કરવામાં આવ્યો છે. હવે જીવ, આત્મા, જીવાત્મા એ બધા એકાર્થી શબ્દો છે અને પરબ્રહ્મ તથા પરમાત્માનો અર્થ પણ સરખો જ છે. કદાચ કોઈ દાર્શનિકના મતે આ શબ્દો ભિન્ન અર્થના પ્રતિપાદક

કે જેમણે યોગગિન્દુ, યોગત્રિંગિકા અને યોગદષ્ટિ-
સમુચ્ચય આદિ યોગનિયમક ગ્રંથોની રચના કરી છે,
તેમણે 'પ્રતિપાનથી શુદ્ધ ચરેલા જે ધર્મવ્યાપાર યોગમાં
લેટે તે યોગ કહેવાય' એવી વ્યાખ્યા કરીને યોગને
ધણું વ્યાપકરૂપ આપ્યું છે. તે કે તેમણે યોગનું વ્યાવહારિક
સ્વરૂપ પણ ત્યાં જણાવ્યું જ છે.

યોગ શબ્દના લેડાણુ અર્થને લક્ષ્યમાં રાખતા આ
વિસ્તાર થયો છે અને ઘણા શબ્દોને સ્પર્શી ગયો છે.
પરંતુ કેટલાકે તો તેનો આ મૂલ અર્થ છોડીને તેનો
અન્ય અર્થમાં પણ વ્યવહાર કર્યો છે અને તે પ્રચલિત
બનતાં યોગનો મૂલ અર્થ ભૂલાર્થ ગયો છે કે ગુંચવાડામાં
પડ્યો છે. તે માટે ભગવદ્ગીતાનું ઉદાહરણ લેવું યોગ્ય
અર્થ પડશે.

ભગવદ્ગીતા હિંદુ ધર્મનો શ્રેષ્ઠ તાત્ત્વિક ગ્રંથ છે,
એમાં જે મત નથી. અમે પોતે પણ તેના તરફ ઘણા
માનથી લેઈએ છીએ અને તેનાં કેટલાંક અવતરણો આ
ગ્રંથમાં આપેલાં છે. ભગવદ્ગીતા ઉપનિષદોના દોહનરૂપ
છે, એટલે તેને એક પ્રકારનું ઉપનિષદ્ માનવામાં હરકત
નથી. વળી તેમાં બ્રહ્મવિદ્યાનો ઉપદેશ હોવાથી તેને બ્રહ્મ-
વિદ્યા માનવામાં આવે એ પણ યોગ્ય છે, પરંતુ તેને
યોગશાસ્ત્ર માનવું એ વધારે પડતું છે. ભગવદ્ગીતામાં
યોગ અને યોગી સંબંધી કેટલાક ઉલ્લેખો અવશ્ય આવે
છે, પરંતુ યોગની કોઈ ક્રિયા-પ્રક્રિયાનું વિશેષતાથી વિધાન

- (૧૮) ત્રિશુભ્નિશામયોગ
- (૧૫) પુરુષોત્તમયોગ
- (૧૬) દેવાગુરુસંપદ્ વિશામયોગ
- (૧૭) શ્રદ્ધામયવિશામયોગ
- (૧૮) મોક્ષસંન્યાસયોગ

આદીં યોગનો અર્થ શો સમજવો ? એ વિચારણીય બને છે. જેને યોગનો વિશેષ ખ્યાલ નથી, એ તો આ નામાવલિ પરથી એમજ માને કે યોગ અઢાર પ્રકારના છે, કારણ કે તે ભગવદ્ગીતા જેવા એક માન્ય ગ્રંથમાં જણાવેલા છે. પરંતુ આદીં યોગ શબ્દનો પ્રયોગ તત્ત્વચિંતનના અર્થમાં કરવામાં આવ્યો છે. તત્ત્વચિંતન પણ આખરે પરમાત્મા સાથે જોડી આપે છે, પણ આ તેનો ઘણો દૂરનો અર્થ છે અને તે પ્રાચીન ધર્મશાસ્ત્રો, વ્યાકરણ કે તે અંગેના પ્રચલિત વ્યવહારને માન્ય નથી.

પરંતુ વાત આટલેથી પતતી નથી. તેના ખીલ અધ્યાયમાં કહ્યું છે કે—

યોગસ્થઃ કુરુ કર્માણિ સંગં ત્યત્ક્રવા ધનંજય ।

સિદ્ધ્યસિદ્ધ્યોઃ સમો ભૂત્વા સમત્વં યોગ ઉચ્યતે ॥૪૮॥

‘હે ધનંજય ! તું યોગને વિષે સ્થિત થઈ, ફક્તની ઇચ્છાને તજી, સિદ્ધિમાં ને અસિદ્ધિમાં સમાન બની, કર્મોને કર. સમપણું યોગ કહેવાય છે.’

ન્યાય હજીતો રહે અને નીતિના પાયા મજબૂત થાય. જો પાંડવો આ યુદ્ધ દારી નહતો તો અપર્માર્જીઓનું ચરી વાગે અને ધર્મ, ન્યાય તથા નીતિનો નાશ થાય. શ્રીકૃષ્ણનો અવતાર તો અપર્મનો નાશ કરવા અને ધર્મનું પુનરુત્થાન કરવા માટે થયો હતો, એટલે તેમણે પાંડવોનો પક્ષ લીધો હતો અને તેઓ યુદ્ધમાં વિજયી થાય, તે માટે આતુર હતા. આવા સમયે અર્જુનને વિવાદ થયો. સગાંવડાલાં તથા આગામીં આદિને આને જાણેલાં જોઈ તેનું મન યુદ્ધમાંથી પાતું પડી ગયું. આવું હિંમતક યુદ્ધ કરવાથી શું ? એવા વિચારે તેના મનનો કળાજો લીધો અને તેણે પોતાનું ગાંડીવ નામનું, ધનુષ્ય નીચે મૂકી દીધું.

આ વખતે શ્રીકૃષ્ણે કર્મનો—કર્તવ્યનો ઉપદેશ આપ્યો. મનુષ્યને પોતાના જાગે જે કર્તવ્ય આવશ્યું હોય, તે તેણે અવશ્ય જાનવવું જોઈએ. ત્યાં તેણે જય કે પરાજયનો વિચાર કરવો નહિ. ત્યાં તો એટલો જ જ્યાલ રાખવો કે મારે મારું કર્તવ્ય જાનવવાનું છે, માટે જાનવું. જો આવી રીતે દરેક માણસ પોતાનું કર્તવ્ય જાનવે તો જ ચારે પ્રકારના વર્ણો ટકી રહે, રાષ્ટ્રની રક્ષા થાય અને ધર્મભાવના અખંડપણે જળવાઈ રહે.

આ વખતે ભારતવર્ષમાં યોગની ઘણી પ્રતિષ્ઠા હતી અને લોકોનો સામાન્ય જ્યાલ એવો ખંધાયો હતો કે આપણે યોગસાધના કરીએ તો જ આપણું કલ્યાણ થાય. પરંતુ એ સાધના મુખ્યત્વે સંસાર-વ્યવહારનાં કાર્યોમાંથી

અને બીજા સમયે આ એ છે કે 'જ્યારે આ પ્રકારે ગિત્તવૃત્તિઓ નાના પ્રકારનાં સ્વરૂપો ધારણ કરતી અટકે ત્યારે દ્રવ્ય એટલે પુરુષવિશેષનું' પાતાના મૂલરૂપમાં અવસ્થાન થાય છે.'

હવે, આત્મા, હવાત્મા કે પુરુષવિશેષ ગિત્તવૃત્તિઓના ધમસાણુને લીધે આજે નિદ્રા સ્થિતિમાં છે. જે ધમસાણુને અટકાવવામાં આવે તે એ પાતાના મૂળસ્વરૂપમાં આવે અર્થાત્ પરમાત્માની ઉદ્દૃષ્ટ સ્થિતિને પામે; એટલે આમાં જે વસ્તુઓનું નહિ, પણ જે સ્થિતિનું લેડાણ છે અને એ રીતે યોગનો મૂળ અર્થ શિદ્ધ થાય છે.

આ વ્યાખ્યાનું તાત્પર્ય એ છે કે મનને પૂરેપૂરું નિતવાથી આત્મદર્શન થાય છે, આત્માનો સાક્ષાત્કાર કરી શકાય છે કે જે માનવજીવનનું સદુદ્ધી મોટું કર્તાવ્ય છે.

અમને જણાવતાં આનંદ થાય છે કે મહર્ષિ પતંજલિની યોગવિષયક આ વ્યાખ્યા આજે લગભગ સર્વમાન્ય થઈ છે અને આપણે પણ એ જ વ્યાખ્યાને મુખ્ય માનીને તથા તેને સામે રાખીને જ ચાલવાનું છે.

યોગના પ્રકારો

ભારતવર્ષમાં યોગની જે પ્રણાલિકાઓ વિકાસ પામી છે, તેમાંથી ચાર શાખાઓ ઉદ્ભવી છે અને તે માટે 'યોગ-ચતુષ્ટય' એવો શબ્દપ્રયોગ અસ્તિત્વમાં આવ્યો છે.

[૧૧]

મંત્રયોગ

મંત્રયોગની સાધના ભારતવર્ષમાં ઘણા પ્રાચીન ઇલાકાથી થતી આવી છે. નારદ, પુલસ્ત્ય, ગર્ગ, વાલ્મીકિ, ભૃગુ. ણૃહરપતિ વગેરે તેના પુરસ્કર્તા મનાય છે. મંત્રયોગનાં સોળ અંગોનું વર્ણન શાસ્ત્રોમાં નીચે પ્રમાણે પ્રાપ્ત થાય છે:—

મન્વન્તિ મન્ત્રયોગસ્ય, પોડશાંગાનિ નિશ્ચિતમ્ ।
 યથા મુધાંશોર્જાયન્તે, કલાઃ પોડશ શોભનાઃ ॥
 મક્તિ-શુદ્ધિશ્વાસનં ચ, પશ્ચાન્નસ્યાપિ સેવનમ્ ।
 આચારધારણે દિવ્યદેશાસેવનમિત્યપિ ॥
 પ્રાણક્રિયા તથા મુદ્રા, તર્પણં હવનં વલિઃ ।
 યાગો જપસ્તથા ધ્યાનં, સમાધિશ્ચેતિ પોડશ ॥

(૧) લક્ષિત એટલે શ્રદ્ધા. (૨) શુદ્ધિ એટલે બાહ્ય-અભ્યંતર શુદ્ધિ. (૩) આસન-ખેસવાની ક્રિયાવિશેષ. (૪) પંચાંગસેવન—આમાં કયાં પાંચ અંગોનું સેવન કરવામાં

મંત્રના નામક તરીકે યોગેલી છે. ‘ઐકારઃ પ્રગવો જગ્ન સર્વમન્યેષુ નામકઃ ।’ અને આ શ્લોક પણ પ્રસિદ્ધ જ છે કે-

ઐકારં ચિન્દ્રમંગુરતં, નિત્યં વ્યાવન્તિ યોગિનઃ ।

કામદં મોક્ષદં ચૈવ, ઐકારાય નમો નમઃ ॥

‘યોગિણો ચિન્દ્ર સદિત ઐકારતુ’ નિત્ય ધ્યાન ધરે છે, જે ઇચ્છિત વસ્તુને તથા મોક્ષને આપનાર છે. આવા ઐકારને વારંવાર નમસ્કાર દો. ’

તાત્પર્ય કે યોગીઓ આ ઐકારમંત્રના જપ-ધ્યાનાદિનો ઘણો આશ્રય લે છે અને એ રીતે પોતાની યોગસાધનાને તેજસ્વી બનાવે છે.

છાંદોગ્યોપનિષદ્, પ્રશ્નોપનિષદ્ અને માંડૂક્યોપનિષદ્માં ઐકાર ગ્રંથાંધી ઘણું વિવેચન થયેલું છે. અમોએ ‘મંત્રચિંતામણિ’ નામના ગ્રંથમાં ઐકાર વિષે બાર પ્રકરણો દ્વારા તેનો વિસ્તૃત પરિચય આપ્યો છે, તે જિજ્ઞાસુએ અવશ્ય જોઈ જવો.

મનુષ્ય બીજા કોઈ મંત્રનો આશ્રય ન લે અને માત્ર ઐકારનો જ આશ્રય લે અને તેનો જપ કરતો રહે તો તેનો આત્મા જાગૃત થાય છે અને તેની આધ્યાત્મિક શક્તિઓ ખીલી ઉઠે છે. કેટલાકે એનો અર્થ બ્રહ્મ કે આત્મા કર્યો છે. ઐકારમાં ત્રણ જગત કે ત્રણ અવસ્થાનો

જળાશુ' હતાં અને તેનો દેવોદાસ વિધિ બતાવ્યો હતો, તે પ્રમાણે એ સલ્જન ઝંકારનો જપ કરતા હતા. હવે એક વખત તે સલ્જન મુરોપના કેઈ પ્રદેશમાં જંગલનો પ્રવાસ કરી રહ્યા હતા, ત્યારે જૂઠ્ઠા પડી ગયા. આગળ રહેતો મળે નહિ. તે માટે જે પ્રયત્નો કર્યા, તે વ્યર્થ ગયા. તે વખતે તેમને બારનના ચોગીનાં વચનો યાદ આવ્યાં : 'કોઈ વાર મુશ્કેલીમાં મૂકાઓ તો આ મંત્રનો જપ કરજો.' અને પેલા સલ્જન આસન માંડીને ત્યાં બેસી ગયા અને ઝંકારનો જપ કરવા લાગ્યા. ચોડી વારે આંખો ઉઘાડી તો એક શ્વેત વસ્ત્રધારી પુરુષ નજરે ચડ્યો. તેણે તરત જ આ ગૃહસ્થને આંગળીથી માર્ગ ચીંધ્યો અને કહ્યું : 'આ માર્ગે ચાલ્યા જાઓ. તમારા ઈષ્ટ સ્થાને પહોંચી જશો.' આવા નિર્જનસ્થાનમાં શ્વેતવસ્ત્રધારી મનુષ્ય કયાંથી ? પેલા સલ્જનને લાગ્યું કે જરૂર મારા મંત્રજપના પ્રભાવે આ વ્યક્તિ અહીં હાજર થઈ છે અને તે મને માર્ગ દર્શાવી રહી છે, એટલે તેણે ગતાવેલા માર્ગમાં વિશ્વાસ રાખી આગળ ચાલ્યા અને ખરેખર ! પોતાના ઈષ્ટસ્થાને પહોંચી ગયા. તેમણે પોતાનો આ અનુભવ વર્તમાન-પત્રોમાં પ્રકટ કર્યો હતો અને ઝંકારમંત્રનાં વખાણ કર્યા હતાં.

ચોગીઓનો બીજો પ્રિય મંત્ર 'સોહં' છે. આ એક પ્રકારનો નૈસર્ગિક મંત્ર છે. નૈસર્ગિક એટલા માટે કે આપણે શ્વાસ અંદર લઈએ છીએ, ત્યારે સો એવો શબ્દ

પરંતુ આપે છે. તેઓ જ્યાં પંચપરમેશ્વરી સમાયેલા માને છે અને હાઈ-મે ગમા અર્હતાનું ઘીજ ગણે છે.

એવા અંગવાદા મંત્રયોગની સાધના આજે પ્રચલિત નથી. તેનો કયાદે લોપ થયો દરો ? એ કહેવું મુશ્કેલ છે, પણ લોકો આથી વધારે ચરત પદ્ધતિને ઈચ્છતા હતા. એટલે ખીમે ખીમે તાંત્રિક મંત્રાયાસના તરફ વળ્યા અને એ રીતે તેનો વ્યાપક પ્રચાર થતાં આ સાધનાનો લોપ થયો, એમ લાગે છે.

તાંત્રિક મંત્રાયાસનામાં શુરુ પાસે મંત્રદીશા દેવાની હોય છે અને ત્યારપછી નિત્ય-નિયમિત મંત્રાયાસના કરવાની હોય છે. તેમાં પૂજન, સ્તોત્ર, જપ, ધ્યાન, અને હોમની મુખ્યતા છે. આ વિષયનો વધારે ખાલ અમારા રચેલા ‘મંત્રવિજ્ઞાન’ ‘મંત્રચિંતામણિ’ અને ‘મંત્રદિવાકર’ એ નામના ત્રણ ગ્રંથો પરથી આવી શકશે. અમારો રચેલો ‘જપ-ધ્યાન-રહસ્ય’ ગ્રંથ પણ આ વિષય પર ઘણું પ્રકાશ પાડે છે.

જેઓ મંત્રની વ્યવસ્થિત સાધના ન કરી શકે તેઓ પણ શુરુ પાસેથી ઈષ્ટમંત્ર ગ્રહણ કરી રોજ શુદ્ધ શ્રદ્ધા-પૂર્વક મંત્રનો જપ કરતા રહેશે તો તેમને પણ ઘણું લાભ થશે.

મૂઠી ઘાટકાનો માણસ હતી હતી શકે ખરો ? સમજતું નથી કે અહીં શું કહેવા માગે છે ? એટલે તે અંગે થોડી સ્પષ્ટતા કરીશું.

સૂર્ય એટલે સૂર્યનાડી અને ચંદ્ર એટલે ચંદ્રનાડી. આપણા જમણા નસકોરા દ્વારા જે શ્વાસ લઈએ છીએ, તેનું અનુસંધાન પિંગલા નામની નાડી સાથે છે. જ્યારે આ નાડીમાં ધર્મને પ્રાણ વડન કરવા માંડે ત્યારે તેને સૂર્ય કહેવામાં આવે છે. આપણા ડાબા નસકોરા દ્વારા જે શ્વાસ લઈએ છીએ, તેનું અનુસંધાન ઈડા નામની નાડી સાથે છે. જ્યારે આ નાડીમાં ધર્મને પ્રાણ વડન કરવા માંડે છે, ત્યારે તેને ચંદ્ર કહેવામાં આવે છે. સામાન્ય રીતે પિંગલામાંથી વહેતા પ્રાણને સૂર્યસ્વર અને ઈડામાંથી વહેતા પ્રાણને ચંદ્રસ્વર કહેવામાં આવે છે. નસકોરાથી થોડે દૂર આંગળી રાખવાથી આપણને ખબર પડે છે કે અત્યારે આપણો કયો સ્વર ચાલી રહ્યો છે. આ બંને સ્વરો વારંવાર બદલાયા કરે છે, પરંતુ આપણા કરોડરજ્જુ વચ્ચે ધર્મને વહેતી સુષુમ્ણા નામની નાડીમાં જ્યારે પ્રાણને વહેતો કરવામાં આવે છે, ત્યારે સૂર્ય અને ચંદ્ર બંને ભેગા થાય છે અને તેથી શક્તિનાં દ્વાર ખુલી જાય છે. એક નાનકડા બે અક્ષરના હઠ શબ્દમાં કેટલી ગૂઢ બાબત સમાવી દીધી છે !

યોગની ચાર શાખાઓમાં હઠયોગ અને રાજયોગ એ બે શાખાઓ વંધારે વિકાસ પામેલી છે. હઠયોગનો

ખરિત એટલે શુદ્ધ વાટે સૂતરના દોરાથી વણેલી વાટ ઉપર ગડાવીને આંતરડાના પાછલા બાગમાં જે મલ-સંગમ થયેો હોય, તેને એવી કાઢવાની ક્રિયા. આ ક્રિયા નાભિ સુધી પાછી પહોંચે એવાં ટુકડાં એટલીને કરવામાં આવે છે. આને એનિમાની પ્રથા પ્રચલિત છે, તે લગભગ આ ક્રિયા જેવી જ છે. આ ક્રિયા દોઢ નહીં પણ પંદર દિવસે કે મહિને કરવાની હોય છે.

નેતિ. સૂતરના થોડા તાર ભેગા કરીને વણેલી વાટ કે જેને છેડે ઘણી પાતળી રાખવામાં આવે છે, તેને નસકોરા વાટે દાખલ કરી ગળામાંથી બહાર કાઢવી તે નેતિ કહેવાય છે. તેનાથી નાક અને ગળા વચ્ચે જે મલ ભરાયો હોય તે નીકળી જાય છે.

ત્રાટકે. નિશ્ચલ દૃષ્ટિ અને એકાગ્ર મનથી કોઈ એક વસ્તુ સામું જેઈ રહેવું એ ત્રાટક કહેવાય છે. તેનાથી નેત્રને લગતા દોષો તથા તંદ્રાદિ દોષો નાશ પામે છે. આ ક્રિયાનું વિસ્તૃત વર્ણન આ ગ્રંથના પચીસમા પ્રકરણમાં કરેલું છે.

નૌલિ. અમુક આસને રહીને ચેટના નળોને જમણીથી ડાબી બાજુ અને ડાબીથી જમણી બાજુ વારંવાર લઈ જવા તેને નૌલિ કહેવામાં આવે છે. તેનાથી મંદાગ્નિ, બરોળ તથા કલેબને લગતા રોગો દૂર થાય છે.

કપાલભાતિ. પન્નાસન કે સિંહાસને બેસીને બંને

ગંધોમાં કરાયેલું છે. આ દ્રવની સંખ્યા પણ આગળ વર્ધેલી છે અને તે ૧૦૦ ઉપર પહોંચી છે, પરંતુ તેમાં કંઈ આસન વધારે મદદનાં છે.

આસનથી અનેક પ્રકારના રોગો મટે છે અને મેઢ વધી જતો નથી, એ સ્પષ્ટ છે. વૈજ્ઞાનિકો તથા ડોક્ટરોએ એ જાણતની ખાતરી કરેલી છે. રાજયોગની દૃષ્ટિએ આસન સંબંધી જે વિચારણા કરવાની છે, તે આગળ ખાસ પ્રકરણમાં આવશે.

હડયોગમાં પ્રાણાયામનો પણ સારી રીતે વિકાસ થયેલો છે અને તેના સૂર્યોદ્ધન, ઉચ્છ્વાસ, શ્લીકારી, શીતલી, લસિકા, ક્રામરી, મૂર્છા, પ્લાવિની આદિ પ્રકારો અસ્તિત્વમાં આવેલા છે. હડયોગની ઘણી સિદ્ધિઓ તો આ પ્રાણાયામ પર જ આધારિત છે.

આ સિવાય જંઘ અને મુદ્રાઓ પર પણ હડયોગમાં વિશેષ ધ્યાન અપાયું છે. જંઘમાં જલધરજંઘ, ઉદિયાન. જંઘ, મૂલજંઘ તથા મહાજંઘની મુખ્યતા છે અને મુદ્રાઓમાં શાંભવીમુદ્રા, નલોમુદ્રા, મહાવેધમુદ્રા, મહાજંઘમુદ્રા, જોયરીમુદ્રા, શક્તિચાલિનીમુદ્રા, ભુજંગિની મુદ્રા, અશ્વિનીમુદ્રા, વજ્રેલીમુદ્રા, તડાગીમુદ્રા, મહામુદ્રા, ચોનિમુદ્રા, પાશિનીમુદ્રા, ગજકરણીમુદ્રા, માંડૂકીમુદ્રા, વિપરીતકરણીમુદ્રા, ઉન્મની કે અગોચરીમુદ્રા, ભૂચરી-મુદ્રા વગેરે ઉલ્લેખનીય છે.

આ સિવાય કુંડલિનીને જાગૃત કેમ કરવી ? તથા

એક મહોગી આવ્યા. તેમણે જાહેર કર્યું કે હું આક્રમિક સુખી જમીનમાં સમાધિ અવસ્થામાં રહીશ અને ત્યાં ખીલાવાળી શખ્યા પર બેસીશ. ત્યાર પછી આસન-ઉત્થાન (Lavitation) આસન પરથી ઊંચા ઉડવાનો એટલે કે હવામાં અદ્ધર રહેવાનો પ્રયોગ કરી બતાવીશ. આ જાહેરાતે લોકોનું ઝાઝું એવું આકર્ષણ કર્યું અને કેટલાક વિદ્યાપ્રેમી-યોગપ્રેમી લોકોએ તેની વ્યવસ્થા માટે એક સમિતિ રચી.

પછી નિયત દિવસે, નિયત સમયે, નિયત સ્થાનમાં આવીને તેઓ ખીલા જડેલા એક પાટિયા પર બેઠા અને એ પાટિયાને પાંચ-છ હાથ ઊંડા ખોદાયેલા ખાડામાં નીચે ઉતારવામાં આવ્યું. એ ખાડો એમને એમ પોલી જ રખાયો અને તેના પર તેના માપનું એક પાટિયું ઢાંકી દેવામાં આવ્યું. પછી તે પાટિયાના ચારે છેડા માટી પૂરી બંધ કરી દેવામાં આવ્યા, પણ ઉપર જે પાટિયું ઢાંકવામાં આવ્યું હતું. તેમાં કેટલાંક કાણું રાખવામાં આવ્યાં હતાં, એટલે હવા તેમાં જઈ-આવી શકતી હતી. તાત્પર્ય કે આ સ્થિતિમાં અંદર બેસવામાં કોઈ અમત્કાર ન હતો કે કોઈ વિશેષતા ન હતી. આમ છતાં જો દિવસ બાદ અંદરથી અવાજ આવવા લાગ્યો કે ‘મને બહાર કાઢો.’ એટલે ત્યાં પહોંચી ભરી-રહેલા સ્વયંસેવકોએ ઢાંકણું ખોલી નાખ્યું અને તેમને બહાર કાઢવામાં આવ્યા. આ વખતે તેમની શુદ્ધિમાં એક ખીલો પેસી ગયેલો હતો અને લોહી નીકળતું હતું.

જ સુખદ જોઈ ગયા છે. તે વિવાહ અમને બીજી કંઈ માલિની નથી. ’

અને લોકોના રોગ બમૂકી હતો. તેઓ જેમ કહે તેમ જોલવા લાગ્યા. તેમણે રામદાસની તો પેટ ભરીને નિંદા કરી જ, પણ યોગવિદાને ચ બાંહેવામાં બાકી ન રાખી. યોગના રામદાસે એક પ્રકારનું લખાણ છે, એમ કહેતાં તેઓ છૂટા પડ્યા !

ત્યાર પછી ઘેડાં વગેરે એક જીવત હકયોગી કે જેમનું નામ પણ ઘણા બાજે રામદાસ હતું, તેમણે પાણી પર ચાલી બતાવવાની જાહેરાત કરી અને તે અંગે સારી એવી તૈયારીઓ થઈ, પણ રામદાસ પાણી પર પગ મૂકતાં જ તેના તળિયે જઈ બેઠા અને કેટલુંક પાણી પીઈ ગયા. આ માટે રૂ. ૭૫ થી માંડીને રૂ. ૪૦૦ સુધીની ટીકીટો વેચાયેલી, તેના પૈસા તેમને પાછા આપવા પડ્યા. એ તો ઠીક, પણ એ વખતે યોગવિદા માટે જે શબ્દો જોલાયા, તેના ઘા હજી સુધી યોગપ્રેમીઓ બૂલ્યા નથી.

હકયોગના નામે આજે તીર્થસ્થાન આદિમાં કેટલાક ખાવાઓ વગેરે જે પ્રયોગો કરે છે, તેની એક વિદેશી યોગલેખકે આ પ્રમાણે નોંધ લીધી છે : “ યોગશાસ્ત્રની અન્યાન્ય શાખાઓ વિશે ઘણા ચે વિદ્વાન્તાપૂર્ણ અને અતિ મૂલ્યવાન પુસ્તકો ઉપલબ્ધ છે, પણ તેમાંના કોઈમાં

જ્યારે કાલવાની કરામત જે માત્ર અજ્ઞાતા દ્વારા પ્રાપ્ત
કરી શકાય છે, તેના તમારો તેઓ ગર્વમયિન કરી
ગતાયે છે. શરીરમાત્રના અજ્ઞાતીને માટે કદાચ અ
તમાશામાંથી કેટલુંક જાણવા જેવું હોય ખરું, પણ
સાધારણ માણસોને તો તે જોઈને વધી સૂઝ ગઈ છે અને
એક મનુષ્યને આવું કામ કરતો જોઈ તેને માટે મનમ
ધૂળા પેદા થાય છે.

અમે એક દૃષ્ટાંત કે જેવું ક્યવાતા મને વર્ષોનું
કથું છે, તેના જેવી જ અનેક ક્રિયાઓ તેઓ કરી ગતાયે
છે; પણ શરીરને તંદુરસ્ત, ગળાવાન અને કુદરતી સ્થિતિમાં
રાખવા ઈચ્છનારને તેમાંથી કથું શીખવાતું મળે, એવું
અમારા જાણવામાં આવ્યું નથી. એમના જેવા જ બીજા
કેટલાક મતાંધ્ર માધુઓ હિંદુસ્તાનમાં જોવામાં આવે છે.
તેઓ પણ પોતાને યોગી કહેવડાવે છે. તેઓમાંના કોઈ
ધાર્મિક કારણને લીધે સમૂળગા નહાતા નથી; કોઈ
પોતાના હાથને જાંચો ને જાંચો રાખીને સૂકવી લાકડા
જેવો કરી નાખે છે; કોઈ પોતાના નખને લાંબા ને લાંબા
વધાર્યો જ જાય છે; કોઈ કોઈ પોતાના આસને એવા
સ્થિર થઈને બેસી રહે છે કે તેમની જટામાં પક્ષીઓ
માળા પણ બાંધે છે; આવી ને આવી જ હસવા જેવી
ક્રિયાઓ કરવાનો તેમનો હેતુ એટલો જ છે કે અજ્ઞાની
મનુષ્યો તેમને ‘મહાત્મા’ માને અને પુણ્ય હાંસલ કરવાની
આશાએ તેમને ખવડાવે કે પૂજે. કાંતો તેઓ પક્ષા ઠગ

[૧૩]

લયયોગ

મંત્રયોગ અને હઠયોગ પછી લયયોગનું વર્ણન કમપ્રાપ્ત છે. ચિત્તની વૃત્તિઓનો પરમાત્માના સ્વરૂપમાં લય કરવાની જે ક્રિયા, તેને લયયોગ કહેવામાં આવે છે.

તે અંગે હઠયોગપ્રદીપિકામાં કહ્યું છે કે-

શ્રી આદિનાથેન સગદકોટિ-

લયપ્રકારાઃ કથિતા જયન્તિ ।

નાદાનુસન્ધાનકમેકમેવ,

મન્યામહે મુખ્યતમં લયાનામ્ ॥

‘ શ્રી આદિનાથે એટલે શ્રી શંકર ભગવાને ચિત્તના લયરૂપ ઉપાયો સવા કોડ કહેલા છે, તે તમામ પ્રકારો જયવંતા વર્તે છે, પરંતુ અમે તો માત્ર નાદાનુસંધાનને જ તેનો મુખ્ય ઉપાય માનીએ છીએ.’ તાત્પર્ય કે લય-યોગનું મુખ્ય સાધન નાદાનુસંધાન છે.

વિષયોને મુશ્કેલ નથી. અથવા પછીની પાંખો કપાઈ ગયા પછી તે જેમ પૂરની પર પડી રહે છે, તેમ અનાદત નાદમાં જોડાયેલું મન ગંગાવણું તરુને આરી રીતે સ્થિર થાય છે. અથવા અનાદત નાદના શ્રવણથી મનોરૂપ નામ સર્વનું વિસ્મરણ કરીને શીઘ્ર ઝોકાણ થાય છે ને તે જ્યાં ત્યાં ફોડતો નથી.’ વિશેષમાં તેઓ કહે છે કે ‘વિષયરૂપી ઉવાનમાં ફરનારા મનોરૂપ ઉન્મત્ત ગજેન્દ્રને વશ કરવા માટે અનાદત નાદનું શ્રવણ એ ખરેખર ! તીક્ષ્ણ આંકુશ છે.’

શ્રદ્ધા, પ્રીતિ અને વિવેક વડે સર્વદા નાદનું અનુસંધાન કરવાથી પાપસંસ્કારો નાશ પામે છે અને પ્રાણ તથા મન નિર્ગુણ ચૈતન્યમાં લીન થાય છે.

નાદની ચાર અવસ્થાઓ મનાયેલી છે : (૧) આરંભાવસ્થા, (૨) ઘટાવસ્થા, (૩) પરિચયાવસ્થા અને (૪) નિષ્પત્ત્યવસ્થા. નાદનો અભ્યાસ કરતાં હૃદયમાં રહેલી પ્રહ્લઞ્ચિ ભેદાય અને જે નાદ સંલળાય, તે નાદની આરંભાવસ્થા કહેવાય છે. ત્યાર પછી કંઠમાં રહેલ વિષ્ણુ-ઞ્ચિનું ભેદન થતાં જે નાદ સંલળાય, તે નાદની ઘટાવસ્થા કહેવાય છે. તે પછી બ્રૂકુટિમાં રહેલ રુદ્રઞ્ચિનું ભેદન થતાં જે નાદ સંલળાય, તે પરિચયાવસ્થા કહેવાય છે અને છેવટે જ્યારે પ્રહ્લરંધ્રમાં નાદની સ્થિરતા થાય, તે નિષ્પત્ત્યવસ્થા કહેવાય છે.

‘નિર્જન અને પવિત્ર સ્થાનમાં ગ્રામ આસન પર
કંઈક ખાણ તરફ બેઠીને એક દારૂ દૂર સુખી દૃષ્ટિને
સ્થિર કરીને નિઃશ્વર શરીર અને ચિંતાવિહીન બનીને
તે પરત્વેનો અન્યાસ કરે.’

ब्रह्माण्डं पद्मभूतस्थं पद्मभूतमयी ननुः ।

सर्वभूतमयं चेति न्यक्त्वानास्तीति चिन्तय ॥૩૧॥

‘અગિયસ બ્રહ્માંડ પદ્મભૂત પર આધારિત છે. શરીર
પણ પદ્મભૂતમય છે. આ બધું ભૂતમય છે. તેથી એ
બધાનો પરિત્યાગ કરીને ‘આ છે જ નહિ, એવી ભાવના કરે’

न किञ्चिन्मनसा ध्यायेत्सर्वचिन्ताविवर्जितः ।

સ વાળાન્ટરે યોગી જાયતે તત્ત્વસંમુખઃ ॥૩૨॥

‘સર્વ પ્રકારની ચિંતાઓથી રહિત બનીને મનથી
કોઈ પણ વસ્તુનું ચિંતન ન કરનાર યોગીને બહાર અને
અંદર તત્ત્વ સમુખ થઈ જાય છે, એટલે તેને બાહ્ય
અને અંદર તત્ત્વનું સ્ફુરણ થાય છે.’

तत्त्वस्य सम्मुखे जाते अमनस्क प्रजायते ।

अमनस्केऽपि संजाते चित्तादिविलयो भवेत् ॥૩૩॥

‘તત્ત્વસંમુખ થતાં અમનસ્ક સ્થિતિ પ્રાપ્ત થાય છે
અને અમનસ્ક સ્થિતિ પ્રાપ્ત થતાં ચિત્ત આદિનો સારી
રીતે લય થાય છે.’

શિદ્ધિઓ થાય છે, પણ તેમાં ન અટવાનાં લયયોગીએ
 છેવટની સ્થિતિએ પહોંચવાનું છે.

લયયોગને પ્રાપ્ત થએલા યોગી દેવો હોય છે ? તે
 પણ સાંભળો :

દૃષ્ટિ સ્થિરા यस્ય વિનૈવ દૃઢ્યં ,

વાયુઃ સ્થિરો यस્ય વિના પ્રયત્નમ્ ।

ચિત્તં સ્થિરં यस્ય વિનાવલ્મ્બં

સ એવ યોગો સ ગુરુઃ સ સેવ્યઃ ॥૩૭॥

“ દૃશ્ય વિના જેની દૃષ્ટિ સ્થિર છે, પ્રયત્ન વિના
 જેનો શ્વાસ સ્થિર છે, કોઈપણ વાતના આલંબન વિના
 જેનું ચિત્ત સ્થિર છે, તે જ યોગી છે, તે જ ગુરુ છે અને
 તે જ સેવવા લાયક છે.”

આનો અર્થ એ છે કે લય યોગી બેઠો હોય ત્યારે
 એની દૃષ્ટિ સ્થિર હોય છે, એનો શ્વાસ પણ સ્થિર હોય
 છે અને તેનું મન પણ સ્થિર હોય છે.

રાજયોગ

હવે છેલ્લા રાજયોગ પર આવીએ. તેમાં પ્રથમ તેનો અર્થ વિચારીએ. મંત્ર પરથી મંત્રયોગ કહેવાયો, હે-ક નામની પ્રાણક્રિયા પરથી હડયોગ કહેવાયો, મનો-લય પરથી લયયોગ કહેવાયો, તેમ રાજયોગ શા પરથી કહેવાયો ? એવો પ્રશ્ન ઉઠવો સહજ છે. તેનો ખુલાસો શ્રી ગોરક્ષનાથ જેવા મહાયોગીએ અમનરુકયોગમાં આ પ્રમાણે કર્યો છે : 'રાજ્યન્વાન્ સર્વયોગાનાં રાજયોગ इति स्मृतः । - સર્વ યોગોનો રાજા હોવાથી તે રાજયોગ કહેવાય છે.' વિશેષમાં તેમણે એમ પણ કહ્યું છે કે-

राजानं दीप्यमानं तं परं ध्यात्वाणमव्ययम् ।
देहिनिः प्रापयेद् यस्तु राजयोगः स ठव्यते ॥

‘જો યોગ મનુષ્યોને દેહીપ્યમાન રાજાના જેવા અવ્યય પરબ્રહ્મમાં પહોંચાડે છે, તે રાજયોગ કહેવાય છે.’

તાત્પર્ય કે રાજયોગ બધા યોગોમાં શ્રેષ્ઠ છે અને તે પરમાત્માને પ્રાપ્ત કરવાનો રાજમાર્ગ છે, તેથી રાજયોગ તરીકે જગતમાં પ્રસિદ્ધ થયેલો છે. વળી આ યોગ બધા યોગો કરતાં વિશેષ પ્રમાણમાં પ્રચાર પામેલો છે, કારણ કે સામાન્ય મનુષ્યોનો પણ તેમાં સહેલાઈથી પ્રવેશ થઈ શકે છે.

આ યોગનો પ્રમાણભૂત મુખ્ય ગ્રંથ શ્રી પતંજલિ સુનિદૃત યોગદર્શન છે. તેના પર અનેક ટીકાઓ રચાયેલી છે અને વિવિધ ભાષામાં તેના ભાષાંતરો કે અનુવાદો પણ થયેલા છે. સ્વામી વિવેકાનંદે આ યોગ પર આપેલા વ્યાખ્યાનો ‘રાજયોગ’ તરીકે પ્રસિદ્ધ છે.

આ યોગની સાધના માટે યમ-નિયમાદિ આઠ અંગોનો સ્વીકાર થયેલો હોવાથી તેની ‘અષ્ટાંગયોગ’ તરીકે પણ પ્રસિદ્ધિ છે.

ચિત્તવૃત્તિઓનો સંપૂર્ણ નિરોધ કરી આત્મદર્શન કરવું, આત્માનો સાક્ષાત્કાર કરવો કે આત્માના મૂલ સ્વરૂપમાં મગ્ન થવું, એ આ યોગનો મુખ્ય ઉદ્દેશ છે. ચિત્તવૃત્તિઓને તેણે પાંચ પ્રકારની માની છે : (૧) ક્ષિપ્ત, (૨) મૂઢ, (૩) વિક્ષિપ્ત, (૪) એકાગ્ર અને (૫) નિર્ઢ.

ચિત્તની વૃત્તિઓ અતિ ચંચલ બની સાંસારિક લોભોમાં જમણું કરી રહી હોય તે ક્ષિપ્તાવસ્થા. ચિત્તની વૃત્તિઓ નિદ્રા, આલસ, વગેરે દોષોથી કૃત્યાકૃત્યના વિચારરહિત.

આધિદેવિક દુઃખોનો હેતુ બને છે, તે ક્ષિપ્રવૃત્તિ ઠહેવાય છે અને જેમાં આંતરિક વિષયોની વિરક્તિપૂર્વક આત્મતત્ત્વનો વિચાર થાય છે, તે અક્ષિપ્રવૃત્તિ ઠહેવાય છે.

જેમ આયુર્વેદ ગુરુચૂડન ઠહેવાય છે, કેમકે તેમાં રોગ, રોગનો હેતુ, આરોગ્ય અને રોગનિવૃત્તિના ઉપાયો દર્શાવવામાં આવ્યા છે, તેમ આ યોગશાસ્ત્ર પણ ગુરુચૂડન ઠહેવાય છે, કારણ તે તેમાં સંસાર, સંસારનો હેતુ, મોક્ષ-નિર્વાણ-કૈવલ્ય અને તેના ઉપાયોનું સ્વરૂપ સમજાવવામાં આવ્યું છે.

જેમાં દુઃખની અધિકતા છે તથા જે ક્ષણે ક્ષણે પરિવર્તન પામ્યા કરે છે, તે સંસાર છે. પુરુષ અને પ્રકૃતિનો કે આત્મા અને હર્મનો સંયોગ એ સંસારનો હેતુ છે. દુઃખની અત્યંત નિવૃત્તિ અને પરમાનંદની નિત્ય પ્રાપ્તિ એ મોક્ષ છે અને યોગની સાધના એ તેનો ઉપાય છે.

આ યોગનું હવે પછી વિગતવાર વર્ણન કરવાનું છે, એટલે અહીં તેનો વિસ્તાર કરતા નથી.

ચિત્ત અને તેની વૃત્તિઓ અંગે કિંચિત્

યોગવિધાનો મુખ્ય પ્રયાસ મનની વૃત્તિઓને કેમ જિતવી ? તેના પર જ કેન્દ્રિત થયેલો છે. તેને અનુલક્ષીને જ તેણે સાધનાનો સમસ્ત કાર્યક્રમ ગોઠવેલો છે. તે કહે છે કે ‘જેણે મન જિત્યું, તેણે શ્રવં જિત્યું.’ પછી તેને કંઈ જિતવાનું બાકી રહેતું નથી. મનુષ્યો માટા માટા શુદ્ધોને જિતી શકે છે, પણ પોતાના મનને જિતી શકતા નથી, એ કેટલું આશ્ચર્યજનક છે ? જો તેઓ ધારે તો પોતાના મનને જિતી શકે, પણ તેઓ એ માટે જેવા ને જેટલો પ્રયત્ન કરેલા જોઈએ, તે કરતા નથી.’

મહાપુરુષોએ ધણા મંથન પછી કહ્યું છે કે ‘મન एव मनुष्याणां कारणं बन्धमोक्षयोः’ મનુષ્યોને સંસારનું બંધન પ્રાપ્ત થાય છે, તેનું કારણ મન છે. અને મનુષ્યોને મોક્ષ પ્રાપ્ત થાય છે, તેનું કારણ પણ મન છે. અહીં પ્રશ્ન યથા સંભવ છે કે ‘બંધ અને મોક્ષ એ બે વિપરીત.

ચિંતિ છે, તેનું કારણ એક મન શી રીતે હોઈ શકે ? તાત્પર્ય કે તે બંધનું કારણ હોઈ શકે અથવા મોક્ષનું કારણ હોઈ શકે, પણ બંનેનું કારણ હોઈ શકે નહિ. પરંતુ જે વચનો મળ્યા વિચાર પછી કહેવાયાં હોય, તે અન્યથા હોય નહિ. કેટલીક વાર તેમાં વિરોધાભાસ લાગે, પણ આપણે તેનો જાંઠાણથી વિચાર કરીએ તો એ વિરોધાભાસ નીકળી જાય છે અને તેમાંથી ઘણું જાણવાનું મળે છે.

મહાપુરુષોના ઉપરના કથનનો અર્થ એ છે કે માણસનું મન ભાંધા રસ્તે ચાલે જોડેલે કે ન કરવાના વિચારો કરે તો દુષ્ટ-પાપી પ્રવૃત્તિ શરૂ થાય અને પરિણામે સંસારનું બંધન પ્રાપ્ત થાય. જો એ જ મન શીધા રસ્તે ચાલે અને ઉત્તમ વિચારો કરતું રહે તો શુભ-સુંદર-પ્રશસ્ત પ્રવૃત્તિ શરૂ થાય, અને પરિણામે મોક્ષની પ્રાપ્તિ થાય. તાત્પર્ય કે મન દુર્મન બને તો આપણા દાટ વાળે અને મિત્ર બને તો બેટો પાર કરે. મનને દુર્મન બનાવવું કે મિત્ર બનાવવું, એ આપણા હાથની વાત છે.

‘મન અને ચિત્ત એક જ વસ્તુ છે કે જુદી જુદી ?’ એ પ્રશ્નનો ઉત્તર એ છે કે મન અને ચિત્ત વાસ્તવમાં એક જ વસ્તુ છે અને તે એકબીજાના પર્યાય તરીકે વપરાય છે. કોશમાં પણ મનનો અર્થ ચિત્ત અને ચિત્તનો અર્થ મન આપવામાં આવ્યો છે. આમ છતાં તેમાં કિંચિત્ ભેદ પણ છે. મન એ મુખ્ય વસ્તુ છે અને તેની અંદર

ચાલતી અનેક પ્રકારની ક્રિયાઓ તે ચિત્ત છે. ચિત્ત એટલે મનનો વ્યાપાર.

મન કે ચિત્તને જ સામાન્ય રીતે અંતઃકરણ કહેવામાં આવે છે, કારણ કે તે અંદરની ઇન્દ્રિય તરીકે કામ કરે છે. મનને અંદરની ઇન્દ્રિય તરીકે ગણવાનું કારણ એ છે કે બહાર બીજી પાંચ ઇન્દ્રિયો રહેલી છે. બહાર એટલે શરીરના ઉપરના ભાગમાં હોવાય એ રીતે. આ પાંચ ઇન્દ્રિયો દ્વારા જ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય છે, એટલે તેને જ્ઞાનેન્દ્રિયો કહેવામાં આવે છે. તેનાં નામ અનુક્રમે સ્પર્શનેન્દ્રિય, રસનેન્દ્રિય, ઘ્રાણેન્દ્રિય, ચક્ષુરિન્દ્રિય અને શ્રોતેન્દ્રિય છે. બીજી પાંચ કર્મેન્દ્રિયો પણ છે, પરંતુ તે અહીં પ્રસ્તુત નથી. મનુષ્યોનો સામાન્ય ખ્યાલ એવો છે કે ચામડી એ સ્પર્શનેન્દ્રિય છે, જીભ એ રસનેન્દ્રિય છે, નાક એ ઘ્રાણેન્દ્રિય છે, આંખ એ ચક્ષુરિન્દ્રિય છે અને કાન એ શ્રોતેન્દ્રિય છે, પણ ખરી રીતે આ બધાં તેનાં સાધનો છે, અથવા તેને રહેવાનાં સ્થાનો છે, પણ વાસ્તવિક ઇન્દ્રિયો તો તેમાં જ્ઞાનવંતુઓની વિશિષ્ટ રચનારૂપે રહેલી છે.

આપણી ચામડીની નીચે બીજી ચામડી છે અને તેમાં જ્ઞાનવંતુઓ પથરાયેલાં છે, તે સ્પર્શનેન્દ્રિયનું કામ કરે છે. એટલે કે ઠંડા-ગરમ, લીસો-ખરબચડો વગેરે સ્પર્શ પારખવામાં મદદ કરે છે. આપણી જીભ એ રસનેન્દ્રિયનું સાધન છે. તેમાં જ્ઞાનવંતુઓની જે વિશિષ્ટ રચના છે, તે રસનેન્દ્રિય છે અને તેના દ્વારા જ ખાટા, ખાસ, લીખા,

તે શરીર ન હોય તો મન ન હોય અને આત્મા ન હોય તો
પણ મન ન હોય. કોઈએ મનને સ્વતંત્ર જોયું નથી. શરીર
અને આત્માની વિશમાનતામાં જ તેનો અનુભવ થાય છે.

વિજ્ઞાનપ્રેરિત આજનું શરીરશાસ્ત્ર એમ જણાવતું
આવ્યું છે કે આપણા જ્ઞાનનંતુઓ તારના દોરણ જેવા છે.
કોઈ પણ વિષય ઇન્દ્રિયે અવગ્રહ્યા પછી તે એનો સંદેશો
મગજમાં લઈ જાય છે અને ત્યાં તેનો નિર્ણય થાય છે.
પરંતુ આ બાબતનો વિશેષ અભ્યાસ કર્યા પછી વૈજ્ઞાનિકો
કેવું મંતવ્ય ધરાવે છે ? તે સાંભળો.

માનસશાસ્ત્રી આદમટ્ટ કહે છે કે ‘મસ્તિષ્ક કેવલ
તર્કશક્તિ અથવા બુદ્ધિનું સ્થાન છે. આપણી મનઃશક્તિ,
પ્રેરણા આદિ શક્તિઓ એ સ્થાનમાં નથી.’

ડૉ. મોડેસ્ત્રે કહે છે કે ‘સ્મરણશક્તિ મસ્તિષ્કમાં રહેલી
નથી, પણ નાડીચક્રોમાં રહે છે. અને તે જ કારણે આપણા
શરીરનાં અવયવો પોતાનું દૈનિક કાર્ય પોતાની આદત
પ્રમાણે કરે છે.’

ડૉ. હેમંડનું એ કહેવું છે કે ‘પ્રેરણાશક્તિનો મસ્તિષ્કની
સાથે કોઈ સંબંધ નથી. ઘણા જનોંવરો મનુષ્યની અપેક્ષાએ
કેટલાંયે કાર્યો પોતાની પ્રેરણાશક્તિ વડે અધિક ચતુરાઈથી
કરે છે.’

ડૉ. એન્જેલોનું એ કથન છે કે ‘જ્યારે મનુષ્ય નિદ્રામાં

ચિત્ત અને તેની વૃત્તિઓ અગે કિંચિત

હોય છે, ત્યારે તેનું મસ્તક ચાંત રહે છે અને નાડીચક્રી નિદ્રાની પૂર્ણહિતિ પર્યંત તેની રક્ષા કરે છે.’

શરીરશાસ્ત્રીઓ કહે છે કે ‘જનાવરોમાંથી મગજનો અમુક ભાગ લઈ લેવા છતાં તે સર્વ કાર્યો સરલતાથી કરી ચકે છે. દેડકા, કાચબા વગેરે તેના ઉદાહરણો છે. નાનામાં નાના જંતુઓમાં ભ્રમણ હોતું નથી, પરંતુ જ્યારે તેઓ જીવનનો આરંભ કરે છે, ત્યારે તેનામાં મનઃશક્તિ ભરવામાં આવે છે.’

આ બધી હકીકતોનું તાત્પર્ય એ છે કે મનનું મુખ્ય સ્થાન મસ્તિકા નથી. મસ્તિકા વિના પણ માનસિક કાર્યો થાય છે. મન કોઈ પદાર્થો વડે પ્રકટ થતું નથી, પણ કિંવા દારા બદલાય છે. મનુષ્યના શરીરના પ્રત્યેક અણુમાં મન રહેલું છે.

આ વૈજ્ઞાનિકો હજી ચેતના મુખી પહોંચ્યા નથી, એટલે તેમણે એ સંબંધી કંઈ કહ્યું નથી, પણ કોઈ વસ્તુ શરીરને અડકતાં જ આપણને ‘આ ગરમ છે, આ ઠંડી છે,’ એવો જે અનુભવ થાય છે, તેનું કારણ એ છે કે ત્યાં મન રહેલું છે એને તેની પાછળ ચેતના વ્યાપેલી છે, એટલે સજીમાત્રમાં આવો અનુભવ થાય છે.

સ્વામી વિવેકાનંદે ‘રાજયોગ’ ના એક વ્યાખ્યાનમાં રહ્યું છે કે ‘નાનાથી માંડીને મોટા મુખીના પ્રત્યેક પ્રાણીમાં ચિત્ત-મન રહેલું હોય છે, પરંતુ તે વિચારશક્તિ સહિત

તો એકલા મનુષ્ય શરીરમાં જ જોવામાં આવે છે. હવે જો મન જ્યાં સુખી વિચારશક્તિના મથાથ ઉપયોગ ન કરે, ત્યાં સુખી તેને જોની હાલની દશામાંથી પાત્રું વાળીને સુક્રા જનાવવાનું કામ હવામાંથી જતી શકે જ નહિ. ગાય, શ્યાન વગેરે પ્રાણીઓને મન છે, તો પણ તેમને હાલ સુક્રિત મળી શકે એમ નથી, તેનું એ જ કારણ છે કે તેઓ જે સ્થિતિમાં છે, તે સ્થિતિમાં તેમનું મન વિચારનું સ્વરૂપ ધારણ કરી શકતું નથી.'

આપણે હવનઅવહાર ચલાવવામાં મન ઘણું મદદગાર છે, પણ તે નિરંતર વિચારો દ્વારા કરે છે અને વિવિધ પ્રકારની લાગણીઓથી રંગાય છે, એટલે આત્મા પોતાનું મૂલ સ્વરૂપ જોઈ શકતા નથી, એ તેનાથી થતું મોટામાં મોટું નુકશાન છે. તળાવના દયાંતથી આ વાત ખરાબર સમજશે.

આપણે એક પાણીથી ભરેલા તળાવના કિનારે ઊભેલા છીએ અને તેનું તળિયું જોવા ઈચ્છીએ છીએ, પણ એ તળાવની સપાટી પર નાનાં મોટાં મોજાંઓ ઉછળ્યા જ કરે છે અને તેમાં ગટર આદિના પાણીથી ડહોળાણુ પણ ઘણું છે, એટલે તેનું તળિયું દેખી શકતા નથી. હવે આ તળાવનાં તમામ મોજાંઓ શાંત પડે અને તેમાંનું ડહોળાણુ દૂર થઈ માત્ર સ્વચ્છ જળ અવશેષ રહે તો નજર કરતાં જ આપણે તેનું તળિયું દેખી શકીએ છીએ. અહીં તળાવના તળિયાને

ઠેકાણે આપણે આત્મા સમજી લેા, તજાવને ઠેકાણે આપણું મન કે ચિત્ત સમજી લેા અને તેનાં મોજાં કે ડહોળાણુને ઠેકાણે ચિત્તની વૃત્તિઓ સમજી લેા. તાત્પર્ય કે આપણી ચિત્તવૃત્તિઓની અંચલતા તથા મલિનતાને કારણે આપણને આત્માનું સાચું દર્શન થતું નથી. આ જ કારણે ચિત્તવૃત્તિઓનો નિરોધ કરવાની જરૂર છે.

યોગવિધાએ જોક મહત્ત્વની વસ્તુ એ કહી છે કે 'વૃત્તિમારુત્તમિતરન્ન-એટલે ચિત્તના નિરોધ સિવાયની અવસ્થામાં દ્રષ્ટા-આત્મા વૃત્તિઓની-ચિત્તવૃત્તિઓની સાથે તદાકાર થઈ જાય છે. આપણને મુખ્યઃદુઃખનો અનુભવ થવાનું કારણ આ જ છે. જો આપણે વૃત્તિઓ સાથે તદાકારતા ન અનુભવીએ તો આપણને મુખ્યઃદુઃખનું સંવેદન થતું નથી. દાખલા તરીકે કોઈએ આપણને ગાળ દીધી, તે સાંભળીને આપણા મનમાં દુઃખ થયું, આ જોક પ્રકારની વૃત્તિ થઈ. તેમાં આપણા આત્માને ભેગવી દીધી, એટલે આપણને દુઃખનો અનુભવ થયો. મહાપુરુષોને કોઈ ગાળ કે, છતાં દુઃખનો અનુભવ કરતા નથી, તેનું કારણ એ ॥ કે તેઓ વૃત્તિ સાથે તદાકાર થતા નથી. નિરોધાવસ્થામાં તો કોઈ પ્રકારની મનની વૃત્તિઓ ઉડતી જ નથી, એટલે તેમાં ત્રાહ્મ્યતા અનુભવવાનો અને તે દ્વારા મુખ્ય-દુઃખનું સંવેદન થવાનો પ્રસંગ જ આવતો નથી.

આટલા વિવેચન પછી મનની-ચિત્તની વૃત્તિઓનો નિરોધ શા માટે કરવો ? એ જરૂર સમજાયું હશે.

પ્રથમ અંગ-પાંચ યમે

યોગનો આટલો પરિચય કર્યા પછી સાધના પર આવીએ. સાધના વિના સિદ્ધિ નથી. જો સાધના વિના જ સિદ્ધિ મળતી હોત તો રસ્તે જતો માણસ પણ સિદ્ધ બની જાત અને આ જગતમાં યોગસિદ્ધ પુરુષોની ખોટ રહેત નહિ, પણ તેમનાં દર્શન કોઈક સ્થળે કવચિત્ જ થાય છે!

પરંતુ યોગસિદ્ધ થોડા હોય કે વધારે હોય, તેની સાથે આપણે સંબંધ નથી. આપણે આત્માનાં દર્શન કરવા ઇચ્છીએ છીએ, આપણે આત્માનો સાક્ષાત્કાર કરવા ઇચ્છીએ છીએ અને આપણે તેના ચિદાનંદ સ્વરૂપમાં મગ્ન બની તેની મોજ માણવા ઇચ્છીએ છીએ, તેથી યોગની સાધના કરવા તત્પર બનવું જોઈએ. આ જગતમાં કોડપતિ થોડા હોય છે, પણ તેમની જેવા બનવાની ઇચ્છા કરનારા કેટલા ? તાત્પર્ય કે આપણે યોગસિદ્ધ મહાત્માની સંખ્યા સાંભ

ન જોતાં યોગસાધનાના લાભો સાચું જોવાં જોઈએ અને એ લાભો મેળવવા માટે સાધકની પદ્ધતિમાં બેસવું જોઈએ.

‘સાધકે કેવા શુભો મેળવવા જોઈએ ? તેનો ખ્યાલ પૂર્વ પ્રકરણમાં અપાઈ ગયો છે, એટલે અહીં તેનું વિવેચન કરવાની આવશ્યકતા નથી. અહીં તો સર્વ યોગોમાં શ્રેષ્ઠ જોવા રાજયોગનો સાધનાક્રમ દર્શાવવા દેખીએ છીએ, જેથી સાધક સાધનારૂપી પગદંડી પર કમચાલ પગલાં માંડતો અત્યંત સ્થાને પહોંચી જાય.

શ્રી પતંજલિ મુનિએ યોગદર્શનના બીજા અધ્યાયમાં યોગના આઠ અંગો જણાવ્યાં છે. જેમકે—‘યમ-નિયમાસન-પ્રાણાયમ-પ્રત્યાહાર-ધારણ-ધ્યાન-સમાધિયોગ-’ (૧) યમ, (૨) નિયમ, (૩) આસન, (૪) પ્રાણાયમ, (૫) પ્રત્યાહાર, (૬) ધારણ, (૭) ધ્યાન અને (૮) સમાધિ એ આઠ અંગો છે.’ આમાં રાજયોગનો સમસ્ત સાધનાક્રમ દર્શાવી દીધો છે. તાત્પર્ય કે સાધકે સદૃશી પ્રથમ યમ અને નિયમોની ધારણા કરવી જોઈએ, પછી આસન સિદ્ધ કરવું જોઈએ, તે પછી પ્રાણાયમમાં પ્રવૃત્તિ જનવું જોઈએ અને તે પછી પ્રત્યાહાર માટે પ્રયત્નશીલ થવું જોઈએ. પ્રત્યાહાર સિદ્ધ થયા પછી ધારણાનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ, તે પછી ધ્યાનનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ અને છેવટે સમાધિસ્થ જનવું જોઈએ કે જ્યાં આત્મદર્શન-આત્મસાક્ષાત્કાર થાય છે અને ચિદાનંદની યોગ્ય માણી શકાય છે.

આજે કેટલાક યોગપ્રવારકો યમ-નિયમને બાબુએ રાખી આગળ અને પ્રાણાયામથી યોગનો પ્રારંભ કરાવે છે, પણ તેથી કેટલાક રોગોના નિવારણ સિવાય વિશેષ પરિણામ આવતું નથી. જ્યારે યોગનું કોય તો શારીરિક, માનસિક તથા આધ્યાત્મિક એ ત્રણેય પ્રકારની ઉન્નતિ સાધવાનું છે, જે સીપનંતરિ મુનિએ પ્રરૂપણાં આઠ અંગોનું યથાર્થ અનુસરણ કરવાથી જ સાખી શકાય એમ છે.

યમ-નિયમ કે જેનું હવે પછી અમે વર્ણન કરવાતા છીએ, તેને આપણે આરિત્ર-ઘડતરના નિયમો (Rules of Conduct) કહી શકીએ. શું આરિત્રના ઘડતર સિવાય રાજયોગ જેવા શ્રેષ્ઠ ક્રાંતિના યોગની સાધના સફલતાપૂર્વક કરી શકાય ખરી? અને રાજયોગમાં તો મુખ્યત્વે મનની વૃત્તિઓ પર કાળૂ મેળવવાનો છે, તેમાં યમ-નિયમ ઘણા મદદગાર છે. મનુષ્યનું મન જે રખડતા રાક્ષસની પેઠે વિવિધ ત્રિગ્યોમાં નિરંકુશ ભટકી રહ્યું છે, તે યમ-નિયમથી અમુક અંશે કાળૂમાં આવે છે અને તેથી સ્વચ્છંદી-સ્વૈરવિહારી જીવનમાં સંયમના સ્વસ્તિક પૂરાય છે. આ શું જોએ લાભ છે? વિશેષમાં યમ-નિયમોનું યથાર્થ પાલન કરતાં સંકટપશક્તિ પણ કેળવાય છે અને તે સર્વ કાર્યોની સિદ્ધિમાં સહાયક બને છે, એટલે જેઓ યમ-નિયમને બાબુએ રાખીને યોગસાધનાની વાતો કરે છે, તે કાં તો યોગનું વાસ્તવિક રહસ્ય સમજ્યા નથી અથવા તો તેઓ પોતાના સ્વાર્થને ખાતર માણસોની આંખે બંધા પાટા બંધાવે છે.

આ જગતમાં પાપનો પ્રચંડ પ્રવાહ ચાલી રહ્યો છે. તેમાં હિંસા એટલે નિર્દયતા, અમાન્ય એટલે વૂઠ, ક્રોધ એટલે ગેરરી, અપ્રાદ્ય એટલે અભિચાર કે અમર્યાદિત વિષયસેવન તથા પરિશ્રદ એટલે સંપત્તિનો (જરૂર કરતાં વધારે) સંશ્રદ એ પાંચ મોટા પાપો મનાયાં છે. તેના પર કાળૂ આવી જાય તો જીવન નાનાં પાપો તો આપોઆપ જોઈતાં થઈ જાય.

ભગવાન મહાવીર કે જેઓ ઉત્કૃષ્ટ યોગસાધનાને લીધે 'યોગીશ્વર' * કહેવાયા, તેમણે આ પાંચ યમો પર ઘણો ભાર મૂક્યો હતો અને તેને ચારિત્ર-ધડતરનો પાયો માન્યો હતો. જૈન શ્રમણો સંયમ લેતાં પહેલાં આ પાંચ યમોનો મહાવ્રત તરીકે સ્વીકાર કરે છે. ખ્રીસ્ત ધર્મમાં પણ નજીવા ફેરફાર સાથે આવા જ પાંચ વ્રતો લેવામાં આવે છે.

અહિંસા

કોઈ પણ પ્રાણીની હિંસા ન કરવી, એટલે કે તેના વધ ન કરવો, તેને મન-વચન-કાયાથી કોઈ દુઃખ ન દેવું કે તેના પ્રત્યે વેરભાવ ન રાખવો, તેને અહિંસા કહેવાય છે. આ અહિંસાયમની ધારણા કરતાં ઝેર-વેર મટે છે, લડાઈ-ઝઘરા શાંત પડે છે, સહૃદયતા, સહાનુભૂતિ,

* શ્રી જિનભદ્રગણિકમાત્રમણે 'ધ્યાનશતક'ના મંગલાચરણમાં તેમને માટે આ વિશેષણ વાપરેલું છે.

મતાં તેની આગળ વેરવૃત્તિનો ત્યાગ થાય છે, એટલે કે તેના અંતરમાં આવનાર બધું વેર ખૂટી જાય છે. આ તેનો મોટામાં મોટો લાભ છે.

સત્ય

પ્રિય, પથ્ય અને તથ્ય વચન કહેવું એ સત્ય કહેવાય છે. પ્રિય એટલે સાંભળવામાં મધુર લાગે એવું; પથ્ય એટલે દિતકારી, જેનાથી જીવનનું હિત થાય એવું અને તથ્ય એટલે કોઈ હકીકતની ફેરફાર ક્યાં વિનાનું, હોય તેવું. આપણી સામાન્ય સમજ એવી છે કે કોઈએ તેવું કહી દઈએ તો શું વાંધો છે? સત્ય વચન તો કડવાં જ હોય. પણ આપણી એ સમજ ખામીભરેલી છે. એક વસ્તુ હોય તેવી કહેવી જોઈએ એ વાત ખરાબર છે, પણ તે મધુર લાપામાં કહેવી જોઈએ અને હિતકર હોય તો જ કહેવી જોઈએ, અન્યથા કહેવાની જરૂર નહિ.

જે વાણી મધુર નથી, તે સાંભળવામાં ઘણી કડવી લાગે છે અને સામાને દુઃખ ઉત્પન્ન કરે છે. વળી તેમાંથી કોઈ વાર દુઃસ્મનાવટ બંધાય છે અને તેના પરિણામો ઘણાં ખરાબ આવે છે. પાંડવોએ કાચનો સુંદર મહેલ બનાવ્યો હતો, તે જોવા ડૉરવોને આમંત્રણ આપ્યું. ત્યાં આવતાં ડૉરવોને એમ લાગ્યું કે અહીં તો પાણી ભરેલું છે, એટલે તેમણે કપડાં બિંચા લીધાં. દ્રૌપદી આ દૃશ્ય જોઈ રહી હતી, તેણે તરત જ ટોણા માર્યા કે ‘આંધળાના તો

શબ્દોથી સંજોગન કરીએ ત્રીએ, ધરણ કે એ શબ્દો સાંભળવામાં મધુર છે. એમાં કેરલાક હુર્ન, હુર્નભાવ-વાળા કે હુર્ન આશયવાળા પણ હોય છે, પરંતુ તેમને સંજોગન કરવાનો અવસર આ જાતનો છે.

આપણા એક જાણીતા રાષ્ટ્રનેતા એમ માનતા હતા કે સત્ય વાત તડ ને કડ કરી દેવી, એમાં શરમ રાખવી નહિ. અને તેઓ એ રીતે જ કટુતાભર્યાં વાણી-અવકાર કરવા લાગ્યા. પરિણામે તેમણે લોકપ્રિયતા ગુમાવી અને સ્થાનબ્રહ્મ થવું પડ્યું. આખરે તેમને એ વાત સમજઈ કે ‘સાચી વાત પણ સારા શબ્દોમાં કહેવી જોઈતી હતી. એ કહવી વાણીનો પ્રયોગ કર્યો, એ મારી ભૂલ હતી.’

આપણે હરેકને પણ આવો આછોવત્તો અનુભવ થયો જ હશે, એટલે તેનું વિશેષ વિવેચન કરવાની જરૂર નથી.

હવે સાચી વાત પણ હિતકર હોય, તો જ કહેવી જોઈએ, એ અંગે થોડી વિચારણા કરી લઈએ.

વિચારશીલ પુરુષે પ્રથમ તો એ જ વિચાર કરવાની જરૂર છે કે જેમાં કોઈનું ભલું થાય એવું ન હોય તે બોલવું શા માટે? ત્યાં મૌન રહેવું શું જોડું? એક પારધિ હરણની પાછળ પડ્યો છે. હવે તે હરણને આપણે અમુક સ્થળે જતું જોયું, ત્યાં પારધિ આવીને આપણને પૂછે કે ‘ભાઈ! તમે અહીંથી હરણને જતાં જોયું? તે કયા રસ્તે ગયું? તે મને કહો.’ ત્યાં આપણે એમ કહીએ કે ‘હા, હરણને અમે જતું જોયું છે. તે આ રસ્તે ગયું’

પત્ની શેઠ એ વણગારના સામે જ રહી ગયા અને તેનું વિચારની કામ કરવા લાગ્યા. કામ કરનાં શેઠા વચ્ચે તેમની પાસે એ વિચારના હુલ મળે, એટલે પાતાને કામ પાછા દેવા અને બચાવનારનાં શરૂ કરી દીધા. શેઠા વખતમાં તેની સારી જમાવટ થઈ. પત્ની એકતું રહેતું કીક નહિ, એમ માનીને તેઓ સારાં જયા અને પાતાની પત્ની તથા પુત્રને તેડી લાગ્યા. પુત્ર હવે ઉંમરલાયક મળે હતો, એટલે સારાં સારાં ઘરનાં શ્રીફલ આવવા લાગ્યાં. તેમાંથી એક શ્રીફલની પસંદગી થઈ અને કુલવાન રૂપવતી વધુ ઘરમાં આવી.

હવે એકવાર પુત્રવધૂ રસોડામાં બેસી રસોઈ કરતી હતી અને શેઠ બહાર બેસી ભોજન કરી રહ્યા હતા. શેઠાણી તેમને બોધતી વસ્તુઓ પીરમી રહ્યા હતા. એવામાં ગરમીના કારણે ઉકળાટ થવા લાગ્યો, એટલે શેઠાણી સુંદર મનના પીંજણે લઈ આવ્યા અને તેનાથી શેઠને પવન નાખવા લાગ્યા. આ વખતે શેઠને જરા હસવું આવ્યું. આ બોધ શેઠાણીએ પૂછ્યું કે 'તમે હવે કેમ?' શેઠે કહ્યું : 'એ તો એમ જ.' શેઠાણી કહે, 'તમે કારણ વિના હસો જ નહિ. માટે જે હોય તે કહો.' જ્યારે શેઠાણીએ આ બાબતમાં ઘણું આગ્રહ કર્યો ત્યારે શેઠે કહ્યું : 'એ પણ તું હતી અને આ પણ તું છે.' એ વિચારથી મને હસવું આવી ગયું.

આ શબ્દો સાંભળતાં જ શેઠાણીને ધ્રાસ્કો પડ્યો. 'તેઓ પેલી વાત ભૂલ્યા નથી. હજી તેમના મનમાં રમી રહી છે. રખેને એ કોઈને કહી દે. ને કહી દે તો મારું ભૂષણ શું? વળી છોકરાની વહૂએ આ શબ્દો સાંભળ્યા છે, તેના પરથી તે શું ધારશે?' આવો વિચાર કરી તે ત્યાંથી

હિમા થયા અને ‘હમણાં આણું છું,’ એમ કહી મેડી પર ગયા. ત્યાં ગળે ફાંસો ખાઈ જીવનનો અંત આણ્યો.

મેડીવાર ઘર, પણ ચેકાણી નીચે આબ્યા નહિ, એટલે ચેકાને વહેમ પડ્યો કે નછી કંઈક થયું અને તેઓ મેડી પર પહોંચ્યા, ત્યાં ચેકાણીને દોરડાના ગાળિયામાં લટકતી એક. તેમને થયું કે મારે આ ચપ્પો બોલવા બેઠતા ન હતા. તેણે આ બિચારીનો જીવ લીધો. હવે હું લોકોને શું મોટું બતાવીશ ? એટલે તેમણે પણ ગળે ફાંસો ખાઈ જીવનનો અંત આણ્યો.

આ બાજુ પુત્ર દુકાનેથી આબ્યો, તેણે પોતાની સ્ત્રીને પૂછ્યું : ‘બા-બાપા કોઈ ઘરમાં દેખાતા કેમ નથી ?’ સ્ત્રીએ કહ્યું : ‘બંને મેડા પર ગયા છે, ત્યાં વાતો કરતા મેડા હશે.’ પુત્રે કહ્યું : ‘તો એમને બોલાવી લાવું.’ અને તે મેડા પર ગયો. ત્યાં માતા-પિતા બંનેને ગળે ફાંસો ખાધેલા એતાં જ તેને તરમર આવી ગયાં અને તે લોચ પર પટકાઈ પડ્યો. ત્યાં જ તેના શબ રમી ગયા.

સાસુ, સન્નશ કે પતિ કોઈ મેડા પરથી પાણું આબ્યું નહિ, એટલે પુત્રવધૂ તપાસ કરવા મેડા પર ગઈ. ત્યાં કારમું દ્રશ્ય એતાં જ તે ઘરઘરી ઉઠી. એક સાથે ત્રણ આપઘાત ! બાકી તો હું જ રહી, એટલે એનું આજ મારા માથે જ આવશે. આવા કલંકિત જીવન કરતાં મરવું શું મોટું ? એટલે તેણે પણ ગળે ફાંસો ખાધો.

તાત્પર્ય કે એક વાત સાચી હોવા છતાં હિતકર ન હોય તો કરેલી નહિ.

એક વાત જેવી હોય તેવી કરેલી એ અત્યંત મુખ્ય લક્ષણ છે. તેની દાર મરડીએ કે તેનું રૂપાંતર કરીને કહીએ તો એ અસત્ય હશે છે. કેટલાક માણસોને એવી દેવ પડી હોય છે કે દરેક વાત મીઠું-મરચું બબરાવીને જ કરે, તો કેટલાક માણસો દ્રાગનો વાત કરે તો જ તેમને સંતોષ થાય છે. આ બધાની ગણના અસત્યમાં જ થાય છે.

એક જાળામાં એ સાપ !

એક વાર એક મીયાંએ બીજા મીયાંને કહ્યું : ‘આજે તો હુંમે’ એક જાળામાં એ સાપ લેયા !’

બીજા મીયાંએ કહ્યું : ‘એટલા બધા સાપ તે સાથે હોતા હશે ? માટે જે સાચું હોય તે કહે.’

પહેલા મીયાંએ કહ્યું : ‘સાચું કહું છું દોસ્ત ! ત્યાં પચાશ સાપ તો જરૂર હતા.’

બીજા મીયાંએ કહ્યું : ‘એટલા સાપ પણ સાથે રહે નહિ. તારી કંઈ ભૂલ થતી લાગે છે.’

પહેલાએ કહ્યું : ‘હું કંઈ ભૂલ કરું એવો નથી. ત્યાં પચીશ સાપ તો હતા જ હતા.’

બીજાએ કહ્યું : ‘એ માનવા હું તૈયાર નથી.’

આપણે ત્યાં ચૂંટણીનું કામ ખેડાય છે, ત્યાં સામાના
અનેક શુદ્ધ બૂલીને કોઈ નાનું છિદ્ર ચોપી કાઢવામાં આવે
છે અને તેને અનેકમણું મોટું કરીને રજૂ કરવામાં આવે
છે. આ પણ એક પ્રકારનું અસત્ય જ છે, પણ સમાજમાં
જેમને ઉત્તમા માણસો કહેવામાં આવે છે, તે સાથે મળીને
આવાં અસત્યો ઉચ્ચારે છે, એટલે ખાતે કંઈ અસત્ય કરતા
હોય એમ માનવા નથી. કોઈ વાર અસત્ય પ્રચારથી વિચ્ય
મળે છે, પણ તે કામચલાઉ હોય છે. આખરે અસત્યનો
ભંડો ફૂટે છે અને અસત્ય ઉચ્ચારનારનાં મોંમાં કાળાં થાય છે.
'સત્યમેવ જયતે નાનૃતમ્-સત્ય જ જિતે છે, અસત્ય નહિ,
એ આપણા મદર્પિઓએ યુગ-યુગના અતુલવ પછી
ઉચ્ચારેલી વાણી છે, એટલે આપણે તેમાં શ્રદ્ધાન્વિત થઈએ.
અને સત્યરૂપી બીજા યમનો અંતરથી આદર કરીએ.

યોગદર્શનમાં કહ્યું છે કે 'સત્યપ્રતિષ્ઠાયાં ક્રિયાફળ-
શ્રયત્વમ્-' સત્યનો નિયમ દઢ થતાં ક્રિયા અને ફલનું
સ્વાધીનપણું થાય છે. તાત્પર્ય કે તેને વચનસિદ્ધિ પ્રાપ્ત
થાય છે. તે કોઈને એમ કહે કે તું ધાર્મિક થઈશ, તો તે
ધાર્મિક થાય છે અને કોઈને એમ કહે કે તું ધનવાન
થઈશ, તો તે ધનવાન થાય છે, વગેરે.

અસ્તેય

માલિકે રાજપુશીથી આખ્યા વિના તેની વસ્તુ લઈ
લેવી, એ સ્તેય એટલે ચોરી છે, પછી તે વસ્તુ નાની હોય

કે મોટી હોય. આપણે આઠ કલાક નોકરી કરવાના કરાર પર સહી કરી હોય અને છ કલાક કામ કરીએ તો એ પણ એક પ્રકારની ચોરી છે. તેમાં માલીફના એ કલાક આપણે ચોરી લઈએ છીએ. વળી સારી વસ્તુ કઢીને સેગ્મેન્ટવાળી વસ્તુ આપીએ, અથવા માપમાં એછી આપીએ તો એ પણ ચોરી જ છે, કારણ કે સામાના હકની વસ્તુ આપણે હીનવો લીધી છે અને તેને બદલે સળતી જ વસ્તુ પધરાવી દીધી છે.

એક વાર ચોરીની આદત પડી, એટલે તે જતી નથી, એટલું જ નહિ, દિન પ્રતિદિન વધતો જ જાય છે અને આખરે મોટી ચોરીઓ કરવાનું મન યાય છે અને એ રીતે મોટી ચોરીઓ કરતાં બચકર શિક્ષા લોગવવી પડે છે.

માનું નાકે ફરડી 'આધું' !

એક વિધવા ખાદ્યજી અરીબ હતી. તેને એક ઇકરો હતો. તેને ચોરી કરવાની આદત પડી. તે એકવાર વેપારીની દુકાનમાંથી ચોર બેટલો ગોળ ચોરી લાવ્યો. માએ તેને પધાવી લીધા : 'બેટા ! આપણે ગોળનો જરૂર હતો, તે તું લઈ આવ્યો, એ ઠીક કયું.' આ રીતે કામ આગળ વધતાં તે મોટી ચોરીઓ કરવા લાગ્યો અને છેવટે ફાંસીની શિક્ષા પામ્યો. ફાંસીના દિવસે ઘણા માણસો ત્યાં હાજર થયા, તેમાં તેની વિધવા મા પણ હતી.

તેને રાત્રે પૂછ્યું કે 'બેટા ! તારી છેલ્લી ઇચ્છા

ગી છે? નને ફાંચી દેનાં પડેલાં તારી એ ઇચ્છા પૂરી કરવામાં આવશે.’

ચોરે કહ્યું : ‘મહારાજ! મારી માત્ર એક જ ઇચ્છા છે. તે એ કે મને મારી માને મળવા દો.’

રાજાએ તેને તેમ કરવાની છૂટ આપી, એટલે પેટો ચોર માતાની નહુક ગયો અને તેનું નાક કરડી ખાધું. તે પછી ફાંચીના ક્થાને આવીને બોલ્યો કે ‘મહારાજ! મારી છેલ્લી ઇચ્છા પૂરી થઈ છે, એટલે મને ફાંચી આપો.’

આ જોઈ રાજાને આશ્ચર્ય થયું. તેણે ચોરને કહ્યું કે ‘મને પ્રથમ એ વાતનો ખુલાસો કર કે તે તારી માતાને પ્રણામ કરવાને બદલે તેનું નાક કેમ કરડી ખાધું?’ ચોરે કહ્યું : ‘મહારાજ! એ એને લાયક છે. મેં પ્રારંભમાં નાની ચોરીઓ કરવા માંડી, ત્યારે તેણે મારી પીઠ ઘાબડી, એટલે હું આગળ વધ્યો અને છેવટે આ હાલતે પહોંચ્યો. બીજા માતાઓ આ રીતે પોતાના બાળકોને ખોટા રસ્તે ન ચડાવે, તે માટે મેં મારી માતાને આ પ્રકારની શિક્ષા કરી છે.’

રાજાએ પૂછ્યું : ‘શું તું હજી સુધરવાની ઇચ્છા રાખે છે?’

ચોરે કહ્યું : ‘જો મને તક આપવામાં આવે તો હું પ્રામાણિક જીવન ગાળવા ઇચ્છું છું. હવે પછી નાની કે મોટી ચોરી નહિ કરું.’

ગાંધે છે. અહીં ઝગડો સમાપ્ત કરી દઈએ કે ત્યાગીએને માટે ધર્મશા 'બ્રહ્મચર્ય' અને શુદ્ધસંયમે માટે મર્યાદિત બ્રહ્મચર્ય આવશ્યક છે, ઝગડો કે શુદ્ધસંયમ માળુસે પાતાની શ્રી કનુમતી થવા પછી અમુક જ વખતે તેને સંયોગ કરાવે છે, તે સિવાય નહિ. તેમણે પણ દ્રષ્ટિ તો સંપૂર્ણ બ્રહ્મચર્ય તરફ જ રાખવાની છે અને વહેલી તકે તેને અંગીકાર કરી પવિત્રતાના માર્ગે પ્રયાણ કરવાનું છે.

યોગદર્શનમાં કહ્યું છે કે 'મહાચર્યપ્રતિષ્ઠાયાં વીર્યક્ષમઃ - બ્રહ્મચર્ય દૃઢ થતાં અત્યંત સામર્થ્યની પ્રાપ્તિ થાય છે.' શુદ્ધ નેષ્ટિક બ્રહ્મચર્ય પાળનારના કોઈ મનોરથ અમૂર રહેતા નથી.

અપરિશ્રદ્ધ

જીવનની જરૂરીઆત કરતાં પરિ વધારે મહ શક્ય કરવું-રાખવું તેને પરિશ્રદ્ધ કહે છે. માણસના જીવનની જરૂરીઆત કેટલી ? ખાવાને અનાજ જોઈએ, પહેરવાને કપડાં જોઈએ, રહેવાને મકાન જોઈએ અને વ્યવહાર-વ્યાપાર ચલાવવા માટે અમુક પૈસા જોઈએ. તેના બદલે મનુષ્યો લાખો-કોટોની સંપત્તિ એકઠી કરવા માંડે છે અને તેમના લોભને કોઈ થોભ હોતો નથી. આવા મનુષ્યો રાત-દિવસ સંપત્તિ મેળવવાની યોજનાઓ ઘડતા હોય છે અને તેમાં ખીજનો હક ફૂળતો હોય કે નીતિનિયમો નેવે મૂકાતા હોય તો તેની દરકાર કરતા નથી. વિપુલ સંપત્તિને કારણે તેમનામાં ખીજ પણ અનેક હુરુણો આવે છે અને છેવટે તેમનું પતન થાય છે.

[૧૭]

ખીનું ઝાંગ-પાંચ નિયમો

યોગસાધના માટે યમોની આવશ્યકતા સમજી દીધી. હવે નિયમો પર આવીએ. નો માત્ર યમોથી ચાલતું હોત તો યોગવિશારદો નિયમોનું નિરૂપણ કરત જ શા માટે ? એટલે યમોની જેમ નિયમોની પણ જરૂર છે. વાસ્તવમાં યમ અને નિયમ એ સદાચારરૂપી ગાડીનાં બે પેડાં છે. તેમાં એક પેડું હોય અને ખીનું પેડું ન હોય તો એ ગાડી ચાલે નહિ. તાત્પર્ય કે યમ હોય, પણ નિયમ ન હોય કે નિયમ હોય, પણ યમ ન હોય, તો યોગસાધના માટે જે ભૂમિકા તૈયાર કરવાની છે, તે તૈયાર થાય નહિ.

કેટલાક નિયમોનું નામ સાંભળીને ભડકે છે અને ‘અમે તેમાં બંધાઈ જવા ઇચ્છતા નથી’ એમ ઢાલ પીટીને જાહેર કરે છે, પણ જેને આ જગતમાં જીવવું છે તેને નિયમો વિના ચાલતું જ નથી. બસ કે રેલવેમાં મુસાફરી

જેમ યગ્ન પાંચ છે, તેમ નિયમો પણ પાંચ છે. તે અંગે પાતંજલિ યોગદર્શનમાં કહ્યું છે કે ‘શૌચસંતોષ-
તપઃ સ્વાધ્યાયેશ્વરપ્રજિજ્ઞાનાનિ નિયમાઃ ॥ ૨-૩૨ ॥ (૧) શૌચ,
(૨) સંતોષ, (૩) તપ, (૪) સ્વાધ્યાય અને (૫) દૈશ્વર-
પ્રજિજ્ઞાન એ પાંચ નિયમો છે.’

આપણે આ નિયમોનું સ્વરૂપ સમજીએ, એટલે તેની
આવશ્યકતા-તેની જરૂરીયાત-તેનું મદત્તર સમજામાં આવશે.

શૌચ

શૌચ એટલે પવિત્રતા. પવિત્રતા વિના આરોગ્ય કે
આનંદની પ્રાપ્તિ થતી નથી. અહિંસા, સત્ય, અસ્તેય,
બ્રહ્મચર્ય અને અપરિચ્છદ્ય મન અમુક અંશે પવિત્ર થાય
છે, પણ અહીં મુખ્યત્વે શરીરની પવિત્રતા અને તેના
અનુસંધાનમાં મનની પવિત્રતા સમજવાની છે.

શૌચમાં સદુચી પહેલી ક્રિયા સૂઈ ઉઠ્યા પછી મલ-
ત્યાગ કરવાની છે. ઘણા લોકો એને જ શૌચ કહે છે.
આપણામાં એક કહેવત છે કે ‘એક વાર યોગી, બે વાર
ભોગી અને ત્રણ વાર રોગી.’ એટલે કે યોગી દિવસ-
રાત્રિના મળી ચોવીશ કલાકમાં એક જ વાર મલત્યાગની
ક્રિયા કરે છે અને તેનું પેટ સાફ થઈ જાય છે. જો
ભોગી છે, એટલે કે વિવિધ વાનીઓ વાપરનારા ગૃહસ્થો
છે, તેને ચોવીશ કલાકમાં મલત્યાગની ક્રિયા બે વાર કરવી
પડે છે અને ત્યારે જ તેમનું પેટ સાફ થાય છે. જો કોઈને

ગરાળર કરવા નથી, તેને દાંત અને મુખને લગતા રોગો થાય છે અને દેશનયનિ ભોગવની પડે છે.

શીઘ્ર માટેની ત્રીજી ક્રિયા તે સ્નાન છે. તે માટે ઠંડા અને ગરમ જાંને જલનો ઉપયોગ થઈ શકે. તેમાં શરીરની પ્રકૃતિ, જનુ વગેરે સ્ત્રેવાની હોય છે. કેટલાક માણસો બારે ચ માસ ઠંડા જલથી સ્નાન કરે છે, તેમનું આરોગ્ય વધારે સારું રહે છે. સ્નાનની ક્રિયા શરીર પર જે મેલ લગ્યો હોય, તે દૂર કરવા માટે કરવાની છે, તેથી હાલ કે કાંટા પાળી શરીર પર ઢોળી દીધું, એટલે સ્નાન થયું, એમ માની લેવાનું નથી. ઘણા નદી કે તળાવમાં એક ફળકી મારીને નીકળી જાય છે અને સ્નાન કર્યાનો સંતોષ માને છે, પણ સાચું સ્નાન તો એ જ છે કે જેમાં દરેક અંગનો મેલ દૂર કરવામાં આવે. જો સવારે ગરાળર સ્નાન કર્યું હોય તો માણસને બીજી વાર સ્નાન કરવાની જરૂર રહેતી નથી. કોઈ કારણસર બીજી વાર સ્નાન કરવું પડે, એ વાત જુદી છે.

સ્નાનથી શરીરમાં તાજગી આવે છે, સ્ફૂર્તિ પ્રકટે છે અને મન પ્રસન્ન રહે છે. પરિણામે યોગસાધનામાં મદદ મળે છે.

આપણે બહારથી પવિત્ર હોઈએ, છતાં મન અપવિત્ર હોય, એમ બની શકે છે. કામ, ક્રોધ, મોહ, મદ વગેરે સાથે અંતરને અલગાવનારા છે, મનને અપવિત્ર કરનારા

છે. તે જો અંતરમાંથી-મનમાંથી હઠે નહિ તો અંતર પવિત્ર થાય નહિ. જોટલે તેને હઠાવવાનો વિશેષ પ્રયત્ન કરવો પડે છે. ઘણા માણસો પવિત્ર થવાની ઈચ્છાએ અંગ-ગોદાવરી આદિ તીર્થસ્થાનોએ જાય છતાં અને ત્યાં સ્નાન વગેરે કરે છે, પણ મનનો મેલ ધોવા નથી, જોટલે તેઓ હતા તેવા જ રહે છે.

તાત્પર્ય કે શરીર અને મન બંનેનો મેલ ધોવો જોઈએ છે. આણું શીથ સાધકોએ અવરથ રાખવું જોઈએ.

અહીં પ્રશ્ન થઈ શકે છે કે 'નિત્ય-નિયમિત સ્નાન કરનાં શરીરનું શીથ તો જાળવી શકાય છે, પણ મનનો મેલ ધોવાનું કામ સહેલું નથી, તો સાધક આંતરિક પવિત્રતા શી રીતે જાળવી શકે ?' તેનો ઉત્તર એ છે કે આ વસ્તુ પ્રયત્નને આધીન છે, જોટલે તે માટે પ્રયત્ન કરવા રહેવું જોઈએ. શરીરની પવિત્રતા જરૂરી થાય છે, મનની પવિત્રતા કેમકે : આવે છે.

યોગદર્શનમાં કહ્યું છે કે 'શૌભાન્ સ્વદ્ગતુગુપ્તા પૌરસંલગ્ન :—જ્યારે બાહ્ય અને અંતરંગ શીથ હોય ત્યારે જ, ત્યારે યોગીને પોતાના અંગમાં ધૂણા અને બીજાની સાથે સંસર્ગનો અભાવ થાય છે.' તાત્પર્ય કે યોગીને પોતાના શરીર પર ગ્રાહ રહેતો નથી અને તે બીજાના શરીરનો સંસર્ગ કરવા આદતો નથી.

સંતોષ

સંતોષ જોટલે દુષ્ટિ, આનંદ, પ્રસન્નતા. ઉત્થાન-

જેમનાં આત્મા-કર્મનાં પ્રત્યેક દશામાં સર્વદા આનંદમય રહેતું, પ્રસન્નતા પૂર્વક રહેતું, એ આ નિયમનો આર છે. આ સંસારનો એક નિયમ એવો છે કે જે જેવો હોય, તેની પાસે તેની જ વસ્તુઓ જોવાઈને આવે છે. જલરાગિ સમુદ્રમાં જમી નદીઓ પાતાની મેળે જોવાઈને આવે છે. શ્રીમંત કે જે દિવનો પાત્ર શ્રીમંત છે, તેની પાસે અનેક પ્રકારની સંપત્તિઓ જોવાઈને આવે છે. જે દરિદ્ર છે, તેની પાસે દરેક પ્રકારની દરિદ્રતા ગાલી આવે છે. ભાંગ પીનારની પાસે મોડાહવાના બધા ભાંગેરી-ગાંગેરી એકડા થાય છે. બાળકોની પાસે બાળકો, યુવાનોની પાસે યુવાનો અને વૃદ્ધોની પાસે વૃદ્ધો એકડા થઈ જાય છે. રોનારનું મોટું સદા રોતું રહે છે અને વિપત્તિઓ તેને છોડતી નથી. એજ રીતે સદા ઉદાસ રહેનારની પાસે વિવિધ પ્રકારનાં દુઃખો આવી પહોંચે છે.

વાતવાતમાં જોતું લગાડવું, મોટું જગાડવું, ઉદાસીન થઈ જવું એ એક પ્રકારનો દુર્ગુણ છે. તે દૂર કરવાથી જ ગમે તે સંયોગોમાં આનંદી-પ્રસન્ન રહેવાની ટેવ પડે છે અને તેની અસર શરીર તથા મન પર બહુ સારી થાય છે. શોગિયું મોટું કોઈને જોવું ગમતું નથી. આનંદી-પ્રસન્ન ચહેરાને જોવાની સહુ કોઈ ઇચ્છા રાખે છે.

સંતોષનો એક અર્થ પ્રાપ્ત સાધનોથી આનંદ માનવો એ પણ છે. સમજણપૂર્વક પુરુષાર્થ કર્યા પછી જે કંઈ મળે તેથી માણસે આનંદ માનવો જોઈએ. ‘મને આ ન

દોરી ન પડેવાઈ, એટલે મેંજો નિગારમાં પડ્યા કે 'હવે શું કરવું ?'

એવામાં સંસારની વિવિધ લીલાઓનું અવલોકન કરવા નીકળેલા શિવ-પાર્વતી ત્યાં આવી પહોંચ્યા. એ વખતે પાર્વતીજીએ શિવને કહ્યું કે 'મહારાજ ! આ તપસ્વી થવું વાંચે ત્યાં ઉઘ તપ કરે છે, તો હવે તેની ઈચ્છા પ્રમાણે કંઈ આપવું જોઈએ.' શિવે કહ્યું : 'દેવી ! આ તપસ્વી અત્યંત નિઃસ્પૃહી છે. તે આ દુનિયાના સર્વ પદાર્થોને તુચ્છ ગણે છે. તેને શું વરદાન આપીશું ?' પરંતુ પાર્વતીજીને આ ઉત્તરથી સંતોષ ન થયો. તેમણે કહ્યું : 'ભોલાનાથ ! ગમે તેમ પણ તેને વરદાન આપો.'

પછી તે બંને પ્રકટ થઈને તપસ્વી પાસે આવી કહેવા લાગ્યા : 'હે તપસ્વી ! અમે શિવ-પાર્વતી તમારા તપથી ઘણા પ્રસન્ન થયા છીએ અને તમને વરદાન આપવા આવ્યા છીએ. માટે તમારી ઈચ્છા પ્રમાણે વરદાન માગો.' આ શબ્દો સાંભળતાં તપસ્વીએ ઊંચું જોયું તો શિવ-પાર્વતી વરદાન આપવા ઉત્સુક થઈ રહ્યા છે. તેમને ઉદ્દેશીને તપસ્વીએ કહ્યું : 'આપ આહીં પધાર્યા, તેથી મારા પર ઘણી કૃપા થઈ. આપ ખરા વખતે જ આવી પહોંચ્યા છો. જો આપ મારા પર ખરેખર પ્રસન્ન થયા હો તો આ દોરી મેં બનાવેલા સૂયાના નાકામાં પડેવાઈ જાય એટલું કરો.'

આ સાંભળી શિવજીએ કહ્યું : 'હે તપસ્વી ! અમે

સાક્ષાત્ શિવ-પાર્વતી તમારા ઉપર અતિ પ્રસન્ન થઇને ઈચ્છત વરદાન આપવા આવ્યા છીએ, માટે વિચારીને જે જોઇએ તે માગો.'

તપસ્વીએ કહ્યું : 'મહારાજ ! હું શુદ્ધિમાં છું ને ભરાબર સમજું છું કે આપ શ્રી શિવ-પાર્વતી અને ઈચ્છત વર આપવા આવ્યા છે, પરંતુ મારી વર્તમાન સ્થિતિમાં અને પૂરો સંતોષ છે. મારે બીજી કંઈ પણ વસ્તુ જોઈતી નથી. જો તમારે મારું કામ કરવું જ હોય તો સૂયાના ઉદ્ગ્રમાં દોરી પડાવાય જોટલું કરી દો. નહિતર હું મારું કામ ચલાવી લઉં છું.'

આ સાંભળી શિવે ત્યાગ્યું કર્યું અને તેની નિઃસ્વૃદ્ધતાનાં વખાણ કરનાં બંને જણ ત્યાથી ચાલ્યા ગયા.

જો આપણને શિવ-પાર્વતી પ્રસન્ન થઈ વરદાન માગવાનું કહે તો શું શું માગીએ ? એ વિચારી જોયો. જગતના પાર્થિવ પદાર્થોને ભેગા કરવાની આપણી બૂખ સંતોષાર્થ નથી, તેથી જ આપણા જીવનમાં ધમાલ છે, ધાંધલ છે, અસંતોષ અને ઉત્પાત છે. જો સમજણ સુધરે તો આ બધું સુધરી શકે એમ છે, પણ આપણી મનજલ્સુ સુધરતી નથી અને અંતરમાં અસંતોષની આગ જલ્યા કરે છે. આ દૃષ્ટિએ સંતોષ-નિયમની ધારણા આપણા જીવનમાં ધણું મુંઢર પરિવર્તન લાવી શકે એમ છે.

ચોગદશનમાં કહ્યું છે કે 'અન્તોષાદનુભવમુલ્લસામ ૧— સંતોષથી અતિ ઉત્કૃષ્ટ મુખનો લાભ થાય છે.'

છે. અજ્ઞાનરૂપી અંધકારની અવસ્થામાં લોકોની પ્રવૃત્તિ પહેલા પ્રકારના શાસ્ત્રીય અભ્યાસ તરફ હોય છે. એ એક જાનની બુદ્ધિની આડમારી છે. એમાં પૂર્વપદ્ધતી અને ઉત્તર-પદ્ધતીની તકરારો વિશે વિચાર કરાય છે. એ વિચારનું કાર્ય પૂરું થાય એટલે પદ્ધતી અમુક નિશ્ચય-સિદ્ધાંત ઘડાય છે, પણ માત્ર મનથી સિદ્ધાંત સમજી લીધા, એટલે કાર્ય પૂરું થયું કહેવાય નહિ. ખરું કાર્ય તો ત્યાંથી જ શરૂ થાય છે. એ સિદ્ધાંત ખૂબ દૃઢપણે ઠસી જવો જોઈએ. શાસ્ત્રો તો અનંત છે અને જીવન ટૂંકું છે, તેથી કરીને જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવાની આવી તો સર્વ શાસ્ત્રોનો સાર ગ્રહણ કરીને તે પ્રમાણે જીવન ગાળવામાં જ રહેલી હોય છે. પ્રાચીન કાલથી ભારતવર્ષમાં એક દંતકથા કહેવામાં આવી છે કે, રાજહંસ આગળ દૂધ અને પાણી ભેગાં કરીને મૂકીશું, તો તે માત્ર દૂધ જ પી જશે અને પાણીને પકડું મૂકશે; એટલા માટે જ્ઞાનનો જરૂરી સારાંશ જ ગ્રહણ કરવો અને બાકીની ખીનજરૂરી તકરારોને છોડી દેવી. અલ્પજ્ઞ, શરૂઆતની અવસ્થામાં તો બુદ્ધિને કસવાની જરૂર છે જ. કોઈ પણ તત્ત્વનો આંખો મીંચીને સ્વીકાર ન જ કરાય; પરંતુ યોગને ઈચ્છનાર તો તે અવસ્થા પસાર કરી ચૂક્યો હોય છે અને હવે એક જ સિદ્ધાંત પર આવી ચૂકેલો હોય છે કે કોઈ પણ પ્રકારે તે સિદ્ધાંત જીવનમાં ઉતરી જાય.

સ્વાધ્યાય દ્વારા આપણે અનેક મહાનપુરુષોના

કારના સ્વરૂપ વિષે ગમે તેટલી ભાંજગડ હોય,
પણ આગણે તેને આ જગતની જોડ પરમ શક્તિ માનીને
તેની પ્રાર્થના કરીએ, એની ભક્તિ કરીએ, તેના નામસ્મરણમાં
ચિત્તને જોડાવ કરીએ તો આપણા અંતરનો મેલ ધોવાય
છે અને પરમ શક્તિ ભળીનું આપનું પ્રયાણ સરલ બને છે.

યોગદર્શનમાં કહ્યું છે કે 'સમાધિસિદ્ધિરશ્વરગિયાનાત્ત
-ઈશ્વરપ્રતિધાનથી સમાધિની સિદ્ધિ થાય છે.'

આટલા વિવેચન પછી પાંચ નિયમોનું મહત્ત્વ
સમજી શકાશે.

[૧૮]

ત્રીજું અંગ—આસન

૪મ અને નિયમથી જીવનનું મુંઢર ઘડનર કરી રહેલા સાધકે યોગમાર્ગમાં—યોગસાધનામાં આગળ વધવા માટે આસનનો અભ્યાસ કરવો જરૂરી છે. જો આસન સિદ્ધ થાય તો જ પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર વગેરે આગળની ક્રિયાઓ સિદ્ધ થાય છે અને ધ્યાન તથા કુમાધિ મુખી પદોંચી શકાય છે.

જાદીં આસનથી બેસવાની ક્રિયા સમજવાની છે બેસવાની ક્રિયા તો આપણે જાણ્યા બેઠીએ છીએ અને તે દિવસ—રાત્રિમાં અનેક વાર કરીએ છીએ, પણ ગમે તેમ બેઠીએ જો આસન કહેવાય નહિ. યોગાભ્યાસના સંબંધમાં તો જીવનનું આસન, મૃગચર્મ કે વ્યામચર્મ વિગાવી તેના પર અમુક રીતે દાઢ-પગ રાખીને બેસવું તે આસન કહેવાય છે. આ આસન કોયે રીતે બહણ કરવું જોઈએ કે જોથી લાંબા વખત મુખી સિદ્ધ બેઠી

અકાચ અને આપણા શરીરના કેઈપણ અંગોમાંગને પીડા ઉપજે નહિ. શીખનાં જીવનમાં ગોઠવણમાં 'સ્થિર-સુખમાનનમ્' એ સૂત્ર વડે આ વસ્તુ સૂચવી છે.

સામાન્ય રીતે આપણે એક આસન પર લાંબા સમય સુધી બેસી શકતા નથી. વળી એક આસને બેઠા પછી હાથ, પગ કે શરીરનાં બીજાં અવયવો હલાટ્યા કરીએ છીએ, આમતેમ ડોળા ફેરવીએ છીએ અને આગળ-પાછળ બેઠાં પણ રહીએ છીએ. તાત્પર્ય કે બેસવા છતાં આપણા શરીરની ચંચલતા ઓછી થતી નથી. 'શરીર ચંચલ તો મન ચંચલ' એ વાત નક્કી છે, એટલે મનની ચંચલતા ઘટાડવી હોય, મનનો વિદ્વેષ ઓછો કરવો હોય તો પ્રથમ શરીરની ચંચલતા ઓછી કરવી જોઈએ અને તે માટે એક આસને સ્થિર બેસતાં શીખવું જોઈએ.

હવે સ્થિર બેસવા માટે જે આસન ગ્રહણ કરવામાં આવે તે એવું હોવું જોઈએ કે જેથી હાથ-પગ કે શરીરનાં બીજાં કેઈ અવયવને પીડા થાય નહિ. જો હાથ, પગ, ગરદન આદિ અકડાવા લાગ્યા કે તેમાં પીડા થવા લાગી તો તરત એ આસન છૂટી જવાનું અને આપણે જેટલો સમય બેસવાની ધારણા રાખી હોય, એટલો સમય બેસી નહિ જ શકાવાનું.

જેમણે અને જાને દાથો ખોળામાં કે ડીંગણ પર રાખવા તેને પદ્માસન કહેવાય છે. કેટલાક આને વીરાસન પણ કહે છે.

સ્વસ્તિકાસન : જમણે પગ ડાબા પગના સાથગની તથા પીંડીની વચ્ચે રાખીને અને ડાબે પગ જમણા પગના સાથગ અને પિંડીની વચ્ચે રાખીને શરીરને સીધું રાખીને જેમણે અને જાને દાથો ખોળામાં અથવા ડીંગણ પર રાખવા, તે સ્વસ્તિકાસન કહેવાય છે.

શિષ્ટાસન કે સુખાસન : શિષ્ટ પુરુષો જેવી રીતે પલાંડી વાળીને બેસે છે, તેવી રીતે પલાંડી વાળીને જેમણે એ શિષ્ટાસન કે સુખાસન કહેવાય છે.

આસન એ અભ્યાસનો વિષય છે, એટલે જેમ જેમ અભ્યાસ થતો જાય, તેમ તેમ આસન ફાવતું જાય છે અને પછી તેમાં કોઈ તકલીફ લાગતી નથી. આસનનો અભ્યાસ સુખ્યત્વે સિદ્ધાસનથી કરવાનો છે. જો સિદ્ધાસનથી ન થઈ શકે તો પદ્માસનથી, પદ્માસનથી ન થઈ શકે તો સ્વસ્તિકાસનથી અને સ્વસ્તિકાસનથી પણ ન થઈ શકે તો શિષ્ટાસન કે સુખાસનથી કરવાનો છે.

આસનનો અભ્યાસ કરવાનું સ્થાન પવિત્ર, દુર્ગંધ-સ્પર્શિત તથા કોલાહલ વિનાનું હોવું જોઈએ. વળી તે સમીપની ભૂમિથી બહુ ઊંચું કે બહુ નીચું પણ ન હોવું જોઈએ. અભ્યાસ માટે સવારનો સમય વિશેષ

પસંદ કરવા જેવો છે. તેમ ન બને તો સાંજે અભ્યાસ કરવો. સાંજ ઝોટલે છઠ્ઠી સાત કે સાઠસાત મુખીનો સમય. બપોરનો સમય આસનનો અભ્યાસ કરવા માટે અનુકૂળ ન ગણાય, છતાં તે વખતે અભ્યાસ કરવો પડે તો થોડો વખત જ કરવો, વિશેષ વખત નહિ.

અભ્યાસ શરૂ કરતી વખતે પોતાના શુરુ સંમુખ બિરાજે છે, એવી ભાવના રાખી તેમને શુદ્ધપૂર્વક પ્રણામ કરવા. પછી પૂર્વ દિશામાં બેસીને અભ્યાસ કરવો.

પોતાના સામથ્ય અનુસાર આસનના સમયનો સંકલ્પ કરી તેમાં પ્રવૃત્ત થવું. જેમકે ‘આજે હું જોકે કલાક આસનનો અભ્યાસ કરીશ,’ વગેરે. આસન શરૂ થઈ પછી અસાધારણ કઠરણ સિવાય હાથ, પગ, ધડ, ટોક કે મનકે જરા પણ હલાવવા નહિ. વળી દષ્ટિ તથા અંતઃકરણની વૃત્તિ નાસિકાના અગ્ર ભાગ પર સ્થાપન કરવી.

આસનનો અભ્યાસ ચાલતો હોય ત્યાં મુખી આદાર થોડો અને દિનકર લેવો. વળી બની શકે તો તે જોકે વાર બપોર પછી લેવો. જો જરૂર લાગે તો બીજી વાર રૂપ કે દૂળનો રસ લેવો, પણ ભોજન લેવું નહિ. આસનનો જય થતાં મુખી મન, વચન અને કાયાથી પ્રદાયર્થ ‘શાન્તવું’ અને ઠોઠ્ઠી સામે ઊંચી નબરે ‘મેરું’ પણ નહિ.

આ અભ્યાસ વખતે આપાર, વ્યગદાર કે છીછ કોઈ ક્રિયાઓ આંતરે નિગાહો કરવા નહિ. તે સર્વતુ વિસ્મરણ કરી મનને અભ્યાસમાં જ લગાવી રાખવું. વળી અભ્યાસ દરમિયાન શરીર, મન્દિરો કે આંતરણને શ્રમ જણાય એવું કોઈ પણ કરવું નહિ. કયા સાધકને આસનસિદ્ધિ ક્યારે થશે ? એ કહી શકાતું નથી. જે સાધકમાં શ્રદ્ધા અને ઉત્સાહ વિશેષ હોય તે આસન સિદ્ધિ થોડા વખતમાં થાય છે અને ઉત્સાહ મંદ હોય તે લાંબા વખતે થાય છે.

ઉપર જણાવેલા ચાર આસનોમાંનું કોઈ પણ આસન જ્યારે એક પ્રકર એટલે ત્રણ કલાક સુધી શરીરના અવયવની પીડા દ્વારા મનને વ્યથા થયા વિના તથા ણિલકુલ હાલ્યા વિના થઈ શકે ત્યારે આસનસિદ્ધિ થઈ ગણાય છે.

આસનનો અભ્યાસ જેણે કોઈ આસન સિદ્ધ કર્યું હોય, તેની પાસે કે તેના માર્ગદર્શન નીચે કરવો હિતાવહ છે.

યોગદર્શનમાં કહ્યું છે કે 'પ્રવત્તનશૈથિલ્યાનન્તસમાપત્તિ-મ્યામ્ ॥ ૨-૪૭ ॥ શરીરના સ્વાભાવિક પ્રયત્નને શિથિલ કરી દેવાથી તથા અનંતનું ધ્યાન ધરવાથી આસન સ્થિર અને સુખમય બની શકે છે, એટલે કે તેની સિદ્ધિ થાય છે. શરીરનો સ્વાભાવિક પ્રયત્ન એટલે ચંચલતા. તેને શિથિલ કરી દેવી, એટલે ઘટાડી નાખવી. અનંતનું ધ્યાન

રાજ્યના દ્રવ્યથી યોગવિદ્યાએ અને અધિકાર (પદ) પ્રાપ્તિની મુક્તિ સંતોષ અને છે, જ્યારે આત્મિક દ્રવ્યથી ધાર્મિક અને આધ્યાત્મિક વસ્તુ પેદા થાય છે અને તેથી ગિત-મુક્તિઓ આત્મચિંતન-આત્મશુદ્ધિ તરફ વળે છે.

આપણા શરીરનું પાંચળુ રસ, રુચિર, માંસ, મેદ, અદ્વિત, મહત્ત્વ અને વીર્ય એ સાત ધાતુ વડે થાય છે. તેમાં વિવિધતા પેદા થવાથી રાગો થાય છે અને સમતા રહેવાથી નીરાગીપણું જલવાઈ રહે છે.

અહીં પ્રાસંગિક એટલું જણાવી દઈએ કે આસનો અંગે છેલ્લાં પચીસ વર્ષમાં વિચાર-ચિંતન-સંશોધન સારા પ્રમાણમાં થયું છે અને તેની રાગપ્રતિષંધક તથા રાગનિવારક શક્તિનો સ્વીકાર થયો છે, એટલે તેનો પ્રચાર સારા પ્રમાણમાં થયો છે. આજના યોગાશ્રમે કે યોગવિદ્યાલયોમાં આસનો શીખવાય છે અને તેના દ્વારા કેટલાક શિક્ષકો પણ તૈયાર થાય છે, એટલે જેઓ આ વિષયમાં રસ ધરાવતા હોય, તેમણે આવી કેાઈ સંસ્થા કે આવા કેાઈ શિક્ષકના સંપર્કમાં આવવું જોઈએ અને તેમની પાસેથી જરૂરી યોગાસનો શીખી લેવાં જોઈએ.

નિયમન થાય, આપણી પ્રાણશક્તિનો નિશ્ચય થાય, તેને પ્રાણાયામ સમજવાનો છે.

પાતંજલિ યોગદર્શનમાં કે નડયોગપ્રતીપિકામાં પ્રાણ તત્ત્વ કે શક્તિનું સ્થાનનું વિવેચન નથી. ત્યાં પ્રાણનો અર્થ વાયુ જ કરવામાં આવ્યો છે અને એ રીતે જ પ્રાણાયામને લગતું વિવેચન થયેલું છે, પણ ઉપનિષદકારોએ પ્રાણ સંબંધી વિવેચના કરી છે અને તે એક પ્રકારની જીવનશક્તિ હોવાનું પ્રતિપાદન કર્યું છે. આનો અર્થ એમ સમજવાનો કે પ્રાણ અને વાયુ એક નથી, પ્રાણ સર્વત્ર પ્રસરેલો છે તેમ વાયુમાં પણ પ્રસરેલો છે અને તેથી વાયુ દ્વારા આપણે પ્રાણશક્તિને આપણી અંદર ખેંચીએ છીએ. આ પ્રાણશક્તિ વડે આપણું જીવન ટકે છે. આપણું શરીરનું બળ, આપણી વાણીનું બળ અને આપણા મનનું બળ આ પ્રાણશક્તિને આધીન છે. જો પ્રાણશક્તિ પૂરતી હોય, તો શરીર બળવાન રહે છે, વાણી બરાબર પ્રકટે છે અને મન પણ પોતાનું કાર્ય યથાર્થ રીતે કરી શકે છે. આ પ્રાણશક્તિ ઘટી તો શરીર લથડે છે, વાણીમાં સ્ખલનાઓ થાય છે અને મન પણ મુઠ્ઠાલ બની જાય છે. જે પ્રાણને ધારણ કરે તે પ્રાણી કહેવાય. આ રીતે આપણે બધા પ્રાણી ગણાઈએ છીએ. વધારે સ્પષ્ટ કહીએ તો આપણામાં પ્રાણ હોય ત્યાં સુધી જીવીએ છીએ અને પ્રાણનો વિયોગ થાય, ત્યારે મૃત્યુ પામીએ છીએ. સ્વામી વિવેકાનંદે પ્રાણ પર ઘણું વિવેચન કરેલું છે અને તેને એક પ્રકારની જીવન-

આસનસિદ્ધિ થયા પછી પ્રાણાયામ કરવો જોઈએ. શ્રીમદ્
પ્રશ્નના ઉત્તરમાં તેમણે આશ્વપદ્માસંગેર્ગતિવિષ્ણુદઃ પ્રાણાયામઃ
એ શબ્દો કહ્યા છે. તેનો અર્થ એ છે કે શ્વાસ અને
પ્રશ્વાસની સ્વાભાવિક ગતિને વિશિષ્ટ રીતે અટકાવવી એ
પ્રાણાયામ છે. આનો અર્થ એ છે કે આપણે બહારથી
જે વાયુ અંદર લઈએ છીએ તે શ્વાસ છે અને અંદરથી
બહાર છાડીએ છીએ તે પ્રશ્વાસ છે. આ શ્વાસ અને
પ્રશ્વાસની ક્રિયા સ્વાભાવિક રીતે ચાલ્યા જ કરે છે અને
તેથી પ્રાણનો કેટલોક સંચય આપણી અંદર થાય છે, પરંતુ
તેની આ સ્વાભાવિક ગતિનો રોક કહીને આપણે તેને
વિશિષ્ટ રીતે ચલાવીએ અને એ રીતે પ્રાણનો વિશેષ
સંચય કરીએ તો તે પ્રાણાયામ કહેવાય છે. પ્રાણાયામનું
વિશેષ સ્વરૂપ જાણ્યા પછી આ વ્યાખ્યાની યથાર્થતા
સમજાશે.

પ્રાણાયામને લગતા કેટલાક નિયમો

હઠયોગપ્રદીપિકામાં કહ્યું છે કે :-

અથાસને દૃઢે યોગી વશી હિતમિતાશનઃ ।

ગુરુપદિષ્ટમાર્ગેણ પ્રાણાયામાન્સમભ્યસેત ॥

‘હવે આસન દૃઢ થયા પછી હિતકારી અને મિતા-
હાર કરનારો સંયમી યોગી ગુરુના ઉપદેશ અનુસાર પ્રાણા-
યામોનો અભ્યાસ કરે.’

આમાંથી નીચેની ચાર વસ્તુઓ ક્લિત થાય છે :-

પ્રાણાયામાદિગુણેન સર્વરોગક્ષયો મયન્ ।

અયુક્તાભ્યાસયોગેન સર્વરોગસમૃદ્ધયઃ ॥

દિગ્ધા આસથ ક્લમશ્ચ ચિરઃકર્ણશિવેદના ।

ભવન્તિ વિવિધા રોગાઃ પવનસ્ય પ્રતોષનઃ ।

‘જલસંપદ ગંધ આદિ ગંધ ગ્રહિત જે પ્રાણાયામ કરવામાં આવે તે યુક્ત પ્રાણાયામ કહેવાય છે. તેનાથી સર્વ રોગોનો દાય થાય છે. જ્યારે અયુક્ત પ્રાણાયામના અભ્યાસથી સર્વ રોગો ઉત્પન્ન થાય છે.

‘અયુક્ત પ્રાણાયામથી પવનનો પ્રતોષ થાય છે અને તેથી વિવિધ પ્રકારના રોગો થાય છે; જેવા કે હેઝકી, શ્વાસ, ઉધરસ, મસ્તકની વેદના, કાનની વેદના, આંખની વેદના વગેરે.’

જે કામ જે રીતે કરવું જોઈએ, એ રીતે ન કરીએ તો નુકશાન થાય એ દેખીતું છે. એકને બદલે બીજી દવા પી લઈએ તો શું પરિણામ આવે છે ?

અહીં યુક્ત અને અયુક્ત પ્રાણાયામ સંબંધી સ્પષ્ટતા કરીએ તો ઠીક રહેશે. પ્રથમ તો પ્રાણાયામમાં મુખ્યત્વે ત્રણ પ્રકારની ક્રિયા હોય છે. બહાર રહેલા વાયુને શ્વાસ વડે જોંચીને અંદર પૂરવો કે જેને પૂરક કહેવામાં આવે છે. અંદર રહેલા વાયુનું શ્વાસ વડે રેચન કરવું અથાત્ બહાર કાઢવો કે જેને રેચક કહેવામાં આવે

છે. અને અંદર પૂરેલા વાયુને કુંભમાં જલ સ્થિર પડ્યું
રહે એમ સ્થિર કરી દેવો કે જેને કુંભક કહેવામાં આવે
છે. હવે આસન મહત્ત્વ કર્યા પછી આ ક્રિયાએ એમને
એમ કરવા માંડીએ તો તેની સાથે બંધ નહિ હોવાથી એ
પ્રાણાયામ અચુક જલાય છે, જ્યારે તેની સાથે બંધ
કરવામાં આવે ત્યારે તે શુદ્ધ બને છે.

બંધ ત્રણ પ્રકારના છે : (૧) મૂલ, (૨) જાલધર
અને (૩) ઉદિયાન. તેમાં આસનસ્થ થયા પછી શુદ્ધાના
ભાગનો સંકેત કરવો અને ત્યાં રહેલા અપાન પવનને
ચાટી ખેંચવો તે મૂલબંધ કહેવાય છે. આસનસ્થ થયા
પછી મીઠા મસ્તકને નીચું નમાવી ઠાટીને છાતી સાથે
અડકાડવી એ જાલધર બંધ કહેવાય છે અને આસનસ્થ
થયા પછી પેટને બને તેટલું અંદરના ભાગમાં ખેંચવું
તે ઉદિયાન બંધ કહેવાય છે. તેમાં સામાન્ય નિયમ
એવો છે કે પૂરક વખતે મૂલબંધ કરવો, કુંભક વખતે
મૂલસહિત જાલધરબંધ કરવો અને દૈન્યક વખતે મૂલસહિત
ઉદિયાનબંધ કરવો. આમાં શખ્ડો મોટા છે, પણ ક્રિયા
સાચ સહેલી છે. આનો સરલ અર્થ એ છે કે શ્વાસ હેતી
વખતે પૂંઠ સંકોચીને રહેવું, શ્વાસ પૂરો બરી ટીધા પછી
મસ્તક નીચું નમાવી ઠાટી છાતીએ અડાવવી, જ્યારે એ
શ્વાસ છોડવાનો વખત આવે ત્યારે મસ્તક સીધું કરી
નાખવું અને પેટ અંદર ખેંચી લેવું. આ રીતે એ પ્રાણાયામ
કાચ તે શુદ્ધ પ્રાણાયામ કહેવાય. તે બધા નહિ તો અમુક
રીતે તો મટાટે જ છે.

આ ગાર સિવાય બીજી પણ કેટલીક સૂચનાઓ કરવાની છે, તે અહીં કરી દઈએ.

(૫) પ્રાણાયામના અભ્યાસ માટે પવિત્ર અને ઠંડાકર-રસિન સ્થાન પસંદ કરવું.

(૬) પ્રાણાયામનો અભ્યાસ પૂર્વાભિમુખ એટલે પૂર્વ દિશા સામું મુખ રાખીને અથવા ઉત્તરાભિમુખ એટલે ઉત્તર દિશામાં મુખ રાખીને કરવો. જપાદિ ક્રિયાઓ પણ મુખ્યત્વે આ જ દિશામાં મુખ રાખીને જ કરાય છે.

(૭) પ્રાણાયામનો અભ્યાસ શરૂ કરતાં પહેલાં શ્રદ્ધા-ભક્તિ-પૂર્વક ત્રણ નમસ્કાર કરવા.

(૮) પ્રાણાયામના અભ્યાસ માટે જે અને જેટલો સમય નક્કી કર્યો હોય, તે સમયે અને તેટલો વખત તેના અભ્યાસમાં બેસવું. નિયમન તો યોગનું મુખ્ય અંગ છે. આ રીતે નિયમિત અભ્યાસ કરવાથી ધારી પ્રગતિ થાય છે.

(૯) પ્રાણાયામને માટે સવાર અને સાંજનો સમય વધારે અનુકૂળ ગણાય. સવાર એટલે પાંચ વાગ્યાથી આઠ વાગ્યા સુધીનો સમય. સાંજ એટલે છ વાગ્યાથી આઠ વાગ્યા સુધીનો સમય. જરૂર પડે તો બપોરે પણ અભ્યાસ કરી શકાય, પણ ભોજન અને તેની વચ્ચે આઠામાં આઠું બે કલાકનું અંતર હોવું જોઈએ, નહિ તો એને લગતી ક્રિયાઓ ખરાબર થાય નહિ. જો ઈચ્છા અને અનુકૂલતા

હોય તો મધ્ય રાત્રિએ પણ પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરી શકાય છે.

(૧૦) ઉત્સાહ, ધૈર્ય આદિ ગુણો ધારણ કરીને અભ્યાસમાં પ્રવૃત્ત થવું.

(૧૧) પ્રાણાયામના વિશેષ અભ્યાસથી શરીર દૃઢ-પાતંગ્રી થાય છે, પણ શરીરની કાંતિ વધે છે, જે વાત ખ્યાલમાં રાખીને આમળ ચાલવું.

મુખ્ય પ્રયોજન

વિધિપૂર્વક થયેલા પ્રાણાયામથી રાગો મટે છે, જે શબ્દ સાચી, પણ પ્રાણાયામ કરવાનું મુખ્ય પ્રયોજન જો નથી. મુખ્ય પ્રયોજન તો આપણા શરીરમાં જો નાની-મોટી દબાઈ નાટીઓ રહેલી છે, તેને શુદ્ધ કરવાનું છે. અત્યારે આપણે પ્રાણ દાખા અને જામણાં નસકોરાંથી જોરલે કે ધંટા અને પિંગાલા નાટીથી બાલે છે, પણ પ્રાણાયામના અભ્યાસથી આપણી કરોડરકળની અંદર રહેલી પાતળી મુખ્યમણી નાટી કે જેનું મોડું કદ વગરેથી કંઠાયેલું રહેલું છે, તે ખુલી જાય છે અને તેમાંથી પ્રાણ વહેવા લાગે છે. પછી કુંડલિની સક્તિનું ઉત્થાન થતાં વાણ લામલી નથી જોરલે પ્રાણાયામનું મુખ્ય પ્રયોજન શરીરને પૂરેપૂરું પ્રાણવંત બનાવીને મુખ્યમણી નાટીમાં પ્રાણનો પ્રવેશ કરાવવાનું છે. આ ક્રિયા ચિત્તવૃત્તિઓનો નિરોધ કરવામાં પણ ઉપયોગી થઈ પડે છે.

આપણા ડાબા હાથથી જમણા હાથની આસપાસ હાથ ફેરવીએ અને તરત અંગૂઠા તથા મધ્યમા આંગળીથી ગળી નાડીએ તેરતા સમયને માત્રા સમજવી.

આમાન્ય પારણ એવું છે કે પૂરક કરતાં કુંભકનો સમય ચાર ગણા અને રેચકનો સમય જમણો ભેદ્યો. દાખલા તરીકે પ્રારંભમાં પ્રાણુચામ કરતી વખતે ચાર માત્રાથી પૂરક કરીએ તો સાળ માત્રાનો કુંભક કરવો ભેદ્યો અને આઠ માત્રાનો રેચક કરવો ભેદ્યો. અભ્યાસ પરિપક્વ થયે પૂરકનો સમય સાળ માત્રા, કુંભકનો સમય આઠ માત્રા અને રેચકનો સમય જત્રીશ માત્રા હોય છે.

મુખ્ય પ્રાણુચામ

હઠયોગપ્રદીપિકામાં કહ્યું છે કે જો યોગી ધડા નાડીથી પૂરક કરે તો પ્રાણુ જાંધીને પછી પિંગલા નાડીથી રેચક કરે અને જો પિંગલા નાડીથી પૂરક કરે તો પ્રાણુ જાંધીને પછી ધડા નાડીથી રેચક કરે. આ પ્રકારે ચંદ્ર-સૂર્યની વિધિથી નિયમિત અભ્યાસ કરનાર યોગીની તમામ નાડીઓ ત્રણ મહિનામાં શુદ્ધ થઈ જાય છે. આને આપણે મુખ્ય પ્રાણુચામ સમજવાનો છે અને તેનો નિયમિત અભ્યાસ કરવાનો છે.

પ્રાણુચામના પ્રકારો

યોગશાસ્ત્રોમાં આઠ પ્રકારના પ્રાણુચામ બતાવ્યા છે :

આ પ્રાણાયામથી શરૂ કરી, કદ અપાના કાઢ્યા આવી જ્યાં કે પછી જ્યાં પોરે મરે છે. આપડો આ પ્રાણાયામ કરે તો તેમનું અર્ધ સુખરે છે.

આમાં કુંભક કરવી જાયતે જલદીયરખંધ કરવાની જરૂર નથી.

૩—શીતકારી

આસનરથ થયા પછી જાને નસકોરાંને જમણા હાથના અંગૂઠા તથા અનામિકા-કનિષ્ઠિકાથી બંધ કરી, બે હોઠની વચ્ચે હોળને અર્ધ ગોલાકારે રાખીને મુખ દ્વારા સીકારે પૂર્વક વાયુને અંદર ખેંચી કુંભક કરવો. પછી જાને નસકોરાંથી ધીમે ધીમે વાયુ બહાર કાઢવો. અભ્યાસકલમાં કે અભ્યાસ પછી વાયુને મોઢાથી બહાર કાઢવાનો નથી, કારણ કે તેથી બળ ઘટે છે.

આ પ્રાણાયામથી આલસ અને નિદ્રાનો જય થાય છે, ભૂખ-તરસ પીડા કરી શકતા નથી તથા શરીરમાં બળ, શુદ્ધિ અને કાંતિ વધે છે.

૪—શીતલી

આસનરથ થયા પછી પક્ષીની આંચ પેઠે પોતાની હોળને હોઠથી બહાર કાઢી, જાને નસકોરાંને જમણા હાથના અંગૂઠા તથા અનામિકા-કનિષ્ઠિકા વડે બંધ રાખી, મોઢા વાટે બહારના વાયુને અંદર ખેંચી ફેફસાં પૂરેપૂરાં પવનથી

કરવા. તે પછી કુંભક કરી બને નસઠોરાં વાટે ધીમે ધીમે વાયુ છોડવો, તેને શીતલી પ્રાણાયામ કહે છે. દેશક સમયે છબને અંદર લઈ લેવી.

આ પ્રાણાયામથી શુદ્ધ, પ્લીહા, જ્વર તથા ચિત્ત વિકાર મટે છે અને કુષ્ઠા-તૃષા નિયમમાં આવે છે વળી આ પ્રાણાયામ કરનારને સર્પનું વિષ અમર કદી શકે નથી.

૫—બમ્બિકા

આમનસ્ય યથા પછી એક નમકોટાં દાયના અંગુલકે આંગળીથી બંધ રાખી બીજા નમકોટાં વટે પ્રથમ પાંચ છે દેશક-પૂરક ધીમે ધીમે કરવા, પછી તેની ગતિ ધીમે ધીમે વધારનાં જરૂં. એમ કરતા ધમણની માફક શ્વાસ ચાલવા લાગશે. આ રીતે વીસ વાર જટલી જટલી દેશક પૂરક કર્યા પછી એક અંગુલક પૂરક કરવો, પછી કુંભક કરવો અને ઉપર દેશક કરવો. આને એક બલિકા પ્રાણાયામ યથા ગણાય. ત્યાર પછી બીજા નસઠોરાં વાટે આ જ પ્રમાણે બને આ ક્રમે ક્રિયા કરવી. શિયાળામાં આપેા પ્રાણાયામ પાંચ વાર કરવો, તે હિતાવહ છે.

આ પ્રાણાયામથી જટરાત્રિ મદીમ થાય છે, દેહસા મુખરે છે અને દમ તથા શ્વાસ દ્રર થાય છે વળી શુક્રમ્જાના મુખ આગળ જે દેહમંચલ યથા હોય તેના તે નાશ કરે છે અને શુક્રમ્જામાં રહેલી જઘમંચિ, વિષ્ણુમંચિ તથા દમંચિનો પણ નાશ કરે છે. વળી આ પ્રાણાયામ સમ-પ્રિતોષ્ણ હોવાથી સર્વ જાતુમાં દિવ્યર છે.

૬. બ્રામરી

આસનસ્થ થયા પછી શાંત ચિત્ત બેસવું, આંખો બંધ રાખવી અને જાંઘે કાનનાં છિદ્રો ટચાવી આંખોમાંથી બંધ રાખવાં. પછી બ્રહ્મા ધ્યાન લેવો ને યથાશક્તિ કુંભક કર્યા પછી તેને એક નસાદાર વાટે ધીમે ધીમે છોડવો. આ વખતે ગળામાં જમરના ગુંચન જેવો અવાજ કરતાં રહેવું. જ્યાં સુધી બંધ વાયુ નીચળી ન જાય ત્યાં સુધી આ અવાજ એકધારે વાયુ રાખવો, તેને બ્રામરી પ્રાણાયામ કહેવામાં આવે છે. આ પ્રાણાયામ પ્રમાણમાં સહેલો છે ને થોડા જ વખતમાં શીર્ષા શકાય એવો છે.

આ પ્રાણાયામથી સ્વર સુધરે છે અને ગળાના બધા રોગો નાશ પામે છે. વળી ચિત્તની ચંચલતા ઘણી ઓછી થાય છે અને અંતઃકરણમાં આનંદનો અનુભવ થાય છે.

૭—મૂર્છા

આસનસ્થ થયા પછી ડોક સીધી રાખી, પ્રથમ ઈડાનાડી વાટે પૂરક કરીને તેના અંતમાં દૃઢ જલંધર બંધ કરવો ને પિંગલાનાડી વડે ધીરે ધીરે રેચક કરવો, એ મૂર્છા નામનો પ્રાણાયામ છે.

આ પ્રાણાયામ મનને મૂર્છા પમાડે છે, તેથી તેનું નામ મૂર્છા પ્રાણાયામ પડેલું છે.

૮—પ્લાવિની

આસનસ્થ થયા પછી પાણી પીતાં હોઈએ એ રીતે વાયુને પીવો કે જેનાથી પેટ પૂરું ભરાઈ જાય. પછી કુંભક કર્યા બાદ એવી રીતે ઓડકાર બાજા કે પેટમાં ભરાયેલો

બધા વાસુ નીકળી જાય. આથી પેટ શુદ્ધ થાય છે, જઠરગ્નિ પ્રદીપ્ત થાય છે, કૃમિનો નાશ થાય છે અને દિસ્ત્રીરિયા મટાડવામાં મદદ મળે છે. આ પ્રાણાયામ બરાબર શિદ્ધ થાય તો યોગી પાણી પર કમલનાં પાંદડાંની પેઠે રહી શકે છે, એમ દહયોગપ્રદીપિકામાં જણાવ્યું છે.

આ સિવાય પ્રાણાયામના બીજા ચતુર કેટલાક પ્રચારો પ્રચલિત છે, તે અન્ય શ્રદ્ધાથી જાણવા.

બે પ્રકારના કુંભક

દ્વે કુંભક સંબંધી થોડું વિવેચન કરીશું. કુંભકના બે પ્રકારો માનવામાં આવ્યા છે - એક સદિન અને બીજો દેવલ. પૂરક તથા દેવલ દ્વારા બે કુંભક કરવામાં આવે છે, તે સદિનકુંભક કહેવાય છે અને તે વિના એકરૂં કુંભક કરવામાં આવે છે, તેને દેવલકુંભક કહેવામાં આવે છે. સુપુષ્પાના મુખનું બેદન થયા પછી તેમાં પ્રાણનો ધર ધર એવો અવાજ થાય ત્યારે જાણવું કે દેવલકુંભક શિદ્ધ થયો છે. જ્યાં મુખી દેવલકુંભક પ્રાપ્ત ન થાય, ત્યાં મુખી સદિનકુંભકનો અભ્યાસ થાણું રાખવો.

સાપકે પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરતી વખતે પ્રથમ થોડી આવૃત્તિ કરવી ને પીંચીપીંચી વધીને એંડી મુખી પડે રવું. આપી રીતે અપાર મવાર, જપાર અને નાજ એંડી વાર પ્રાણાયામ થઈ શકે ત્યારે પ્રાણાયામમાં પ્રવીણતા મળી ગણાય છે અને તે આમળનું કામ સરલ બનાવી દે છે.

કેટલાકનો અભિપ્રાય એવો છે કે પ્રાણાયામ પર જુદું

એવું આપણું નહિ, કારણ કે તેથી કદગિત થયેલું મન જડથી થાંત્ર થતું નથી. તમી વિશેષ શ્રમ કરનારને યોગ મિલે ચતો નથી, એ દ્રષ્ટિએ પણ તે અંગે વિશેષ શ્રમ કરવો યોગ્ય નથી. તાર્કિક કે પ્રાણાયામનો રોજ અમુક સમય અભ્યાસ કરવો, જેથી શરીર રોગ રહિત રહે, તેમાં સફર્તિનું પ્રમાણ જળવાઈ રહે અને આગળ જે યોગાભ્યાસ કરવો હોય તે કરી શકાય.

રાજયોગમાં તો પ્રાણાયામનાં જે મુખ્ય ફલો માન્યાં છે. એક તો તેનો અભ્યાસ થતાં આપણી બુદ્ધિ પર જે આવરણ હોય છે, તે ખસી જાય છે, એટલે કે તેનાથી પ્રતિબાંધાલી માનસ પ્રાપ્ત થાય છે. ધ્યાન વર્ષો પહેલાં અમે એક પત્રમાં એક સાધકનું ત્રીજું નેત્ર ખુલી ગયાનું વાંચ્યું હતું. તે સાધક આ સિદ્ધિના પ્રતાપે ભૂત, ભવિષ્ય અને વર્તમાનની હકીકતો બરાબર કહી શકતો હતો. જ્યારે તેને પૂછવામાં આવ્યું કે 'તમે આ સિદ્ધિ શી રીતે મેળવી ?' ત્યારે તેણે જણાવ્યું કે 'નિયમિત પ્રાણાયામ કરવાથી મને આ સિદ્ધિ પ્રાપ્ત થઈ છે.' એ સાધક ગ્રાહ્ય બલિનો હતો. તેનું નામ યાદ રહ્યું નથી, પરંતુ આ પરથી પાઠકોને ખાતરી થશે કે રાજયોગમાં 'તતઃ ક્ષીયતે પ્રકાશાવરણમ્ ॥ ૨-૫૨) પ્રાણાયામની સિદ્ધિ થતાં પ્રકાશ આકેતું આવરણ ક્ષય પામે છે' એમ જે કહેવામાં આવ્યું છે, તે યથાર્થ છે.

બીજું પ્રાણાયામનો અભ્યાસ થતાં ધારણાઓમાં મનની યોગ્યતા થાય છે. 'ધારણાસુ ચ યોગ્યતા મનસઃ ॥ ૨-૫૩ ॥

કે ચિત્તગ્નિઓના સંપૂર્ણ નિરોધ કરવા માટે ૬૭ ઘણી મજત કરવાની હોય છે.

સાથે જ્યારે પ્રાણાયામથી પ્રત્યાહારમાં આવે છે, ત્યારે આ વિકાસ મધ્યમ કોટિએ પહોંચે છે અને ધારણા, ધ્યાન તથા સમાધિના અભ્યાસ થનાં એ વિકાસ ઉદ્દ્ય-
જને છે, એટલે કે ગરમ ગ્રીમાએ પહોંચે છે. આ રીતે પ્રત્યાહાર પ્રાથમિક અને ઉદ્દ્ય વિકાસ વચ્ચેની ભૂમિકા પૂરી પાડે છે અને તે ગોતાનું વિશિષ્ટ મહત્ત્વ ધરાવે છે.

શાસ્ત્રોમાં કહ્યું છે કે—

પ્રાણાયામેન પવનં પ્રત્યાહારેણ ચેન્દ્રિયમ્ ॥

વશીકૃત્ય તતઃ કુર્યાચ્ચિત્તાર્થેયં શુભાશ્રયે ॥

‘પ્રાણાયામથી પવનને—ચાલુને તથા પ્રત્યાહારથી ઇન્દ્રિયોને વશ કરી પછી શુભાશ્રયમાં ચિત્તની નિશ્ચિરતા કરવી. અર્થાત્ ધારણાનો અભ્યાસ કરવો.’

આ પરથી સમજી શકાશે કે પ્રત્યાહારની ક્રિયા સુખ્યત્વે ઇન્દ્રિયોને વશ કરવા માટે ચોક્કસ છે.

વિષ્ણુપુરાણના એ શબ્દો છે કે—

શબ્દાદિધ્વનુપવતાનિ નિગૃહ્યાક્ષાણિ યોગવિત્ ।

કુર્યાચ્ચિત્તાનુકારીણિ પ્રત્યાહારપરાયણઃ ।

વશ્યતા પરમા તેન જાયતે નિશ્ચલાત્મનામ્ ।

ઈન્દ્રિયાણામવશ્યૈસ્તૈર્ન યોગી યોગસાધકઃ ॥

આપણા જ્ઞાનનો મોટો ભાગ આ ઇન્દ્રિયો દ્વારા પ્રાપ્ત થાય છે. આમાંની એક પણ ઇન્દ્રિય એકી હોય તો આપણા જીવન-વ્યવહારમાં સુરહેલી નહે છે. જ્ઞાન સાંભળતા ન હોય, આંખ જેતી ન હોય, નાક વાસ પારખતું ન હોય, જીભને કોઈ સ્વાદની ખબર પડતી ન હોય કે ચામડી વડે સ્પર્શ પરખાતો ન હોય તો કેવી રીતિ થાય છે? તે કોઈથી અજાણ્યું નથી. આ ઇન્દ્રિયો આમ તો આપણા વશમાં જ છે અને તેથી જ આપણે કોઈ વસ્તુનો સ્પર્શ કરવો હોય, કોઈ વસ્તુનો સ્વાદ આખવો હોય, કોઈ વસ્તુને સૂંઘવી હોય, કોઈ વસ્તુને જોવી હોય કે કંઈ સાંભળવું હોય તો સાંભળી શકીએ છીએ. તેમજ આ કાર્ય નિરંતર ચાલ્યા જ કરે છે.

બંધમાં આંખો બંધ હોય છે, તેથી ચક્ષુરિન્દ્રિય કંઈ જોતી નથી અને જીભ મુખમાં સુસ્ત પડી હોય છે, એટલે તેના દ્વારા કોઈ રસનો આસ્વાદ લેવાતો નથી, પણ સ્પર્શનેન્દ્રિય, ઘ્રાણેન્દ્રિય તથા શ્રોતેન્દ્રિયો તો પોત-પોતાના વિષયોને પકડતી હોય છે. તેથી જ કોઈ ગરમ કે અતિ ઠંડી વસ્તુનો સ્પર્શ થતાં જાગી જઈએ છીએ, કોઈ તીવ્ર વાસ આવતાં પણ જાગી જઈએ છીએ અને કોઈ શબ્દ-અવાજ થતાં પણ જાગી જઈએ છીએ. જો આ ઇન્દ્રિયો પોતાનો વિષય પકડતી ન હોય તો આમ ખની શકે નહિ.

પરંતુ ઇન્દ્રિયો દ્વારા ગ્રહણ કરતાં આ વિષયોમાં

એક મનુષ્યમાં સ્પર્શનેન્દ્રિયની આસક્તિ જાગી એટલે તેને કંઈટ સ્પર્શ ગમવાના અને તેવા કંઈટ સ્પર્શો વારંવાર થવા રહે એવી કલ્પના-આકાંક્ષા મનમાં ઉત્પન્ન થવાની. દાખલા તરીકે તેને સ્ત્રીના આલિંગન વડે થતો સ્પર્શ ગમે છે, તો તેને વારંવાર એવો સ્પર્શ કરવાની બાવના રચા કરે છે અને તેમાં કોઈ ભ્રમ જોડવા જેવું લાગે તો ખેડી નાખે છે. આ પરિસ્થિતિમાં એમ કહેવાય કે તેની સ્પર્શનેન્દ્રિય ઉન્માદો જઈ રહી છે, તેના કાબૂમાં નથી.

સ્પર્શનેન્દ્રિયની અત્યંત આસક્તિથી દેવું નુકશાન થાય છે? તે સમજાવવા શાસ્ત્રકારોએ હાથીનું દૃષ્ટાંત આપ્યું છે. હાથીને હાથણીઓના સ્પર્શ-સમાગમ ખૂબ ગમે છે અને તે હાથણીને એકલી ઊભેલી જુએ તો તેના તરફ દોડે છે. તેના આ સ્વભાવનો ખ્યાલ રાખીને હાથી પકડનારા લોકો જંગલમાં એક મોટો ખાડો ખોદે છે, તેના પર વાંસની ચીપો વગેરે મૂકી તેને પાંદડાંથી ઢાંકી દે છે અને તેના એક છેડે હાથણીના જેવો આકાર ઊભો કરે છે. હાથીઓના જવા-આવવાના માર્ગોના તેમને ખ્યાલ હોય છે, એટલે પ્રથમ ખાડો આવે ને સામે હાથણી હોય એ રીતે બધી ગોઠવણ થાય છે. હવે હાથી ત્યાંથી પસાર થતાં આ દૃશ્ય જુએ છે કે તેના તરફ ધસે છે અને એમ કરતાં પેલા ખાડા પર આવતાં તેના ભારે વજનથી વાંસની ચીપો તૂટી જાય છે અને તે ખાડાની અંદર પડે છે. આ રીતે હાથી પકડનારાઓની

જાંઘાઈ મઈ છે, એટલે નમને એમ લાગે છે, બાકી એમ કંઈ નથી. નમારા પંતા ગાદલામાં સૂવાનું છોડી દે અને બીજાં ગાદલાંનો ઉપયોગ કરો. વળી એને પણ અનુક્રમણ કરાવી દે અને દોઢવાર ચેનરંછ કે ચટાઈ પર સૂવાનો પણ અનુભવ કરી નુઓ. બધું કાઠે પડી નથી અને તમે આ કાયમી ઉપાધિમાંથી મુક્ત થશો.'

તેઓ આ સાંભળી વિચારમાં પડ્યા, પણ તેમનું મન માનવું ન હતું, એટલે અમે તેમને એક સ્વાનુભવનો દાખલો દીધો. 'અમારે એક વાર દેટલાક દિવસ સુધી પક્ષમાં સુવાળા ગાદલા પર સૂવાનું આવ્યું અને અમને તે ગમી ગયું. પરંતુ અમને વિચાર આવ્યો કે 'આમ કરતાં આદત પડશે તો? એમાંથી પરાધીનતા સર્જાશે અને પરાધીનતામાં તો સ્વપ્ને પણ સુખ હોય નહિ' એટલે બીજા જ દિવસથી ચોરડામાં પાથરેલી લાદી પર સૂવાનું ચાલુ કર્યું. આ વખતે મસ્તક નીચે માત્ર એક ચોશીકું રાખતા હતા. ભવિતવ્યતાના યોગે એ સમય ઠંડીનો હતો અને લાદી એકદમ ઠરી જતી હતી, પણ અમે સંકલ્પમાંથી હળ્યા નહિ. પૂરા ત્રણ માસ સુધી એ રીતે સૂવાનું ચાલુ રાખ્યું. હવે ગમે તે જાતની પથારી મળે તો પણ તેન પર આનંદથી સૂઈ શકીએ છીએ.' આ સાંભળી પેલી વ્યક્તિએ ગાદલાં-ચોશીકાં બદલ્યાં અને ટેવમાંથી મુક્ત થયા.

આજે જેને સુવાળો સહચાર કહેવામાં આવે છે,

એ પણ એક પ્રકારની સ્પર્શલાલસા જ છે અને તેનાં પરિણામે થણાં ખરાબ આવે છે.

રસનેન્દ્રિયની આચરિત્ર છે લાલસા પણ એટલી જ ખતરનાક છે. તે માટે માછલાનું ઉદાહરણ આપવામાં આવ્યું છે. માછલું સ્વાદલોહીય છે, એટલે માછલાં પકડનારાઓ લાકડીના એક છેડે દોરી બાંધી તેના બીજે છેડે એક લોખંડનો આંકટો રાખે છે અને તેના પર માંસનો એક ટુકડો બરાબીને તેને પાણીમાં નાખે છે. માછલું પેલાં માંસનો ટુકડો ખાવા તેની પાસે દોડે છે અને જ્યાં તેના પર ઘોડું નાખે છે કે પેલાં લોખંડનો આંકટો તેના ગળામાં બરાબ જાય છે, એટલે માછલાં પકડનાર એ દોરીને એંધી લે છે અને તેને ટોપલામાં પધરાવતાં તેનો માણ જાય છે.

‘આ આવે ને આ ન આવે’ એ રીતે જેના મનમાં અમુક પ્રકારની ગાંઠ વળી જાય છે, તેને પણ અનેક વખત મુઠકેલીમાં મૂકાવું પડે છે અને જાણતી વસ્તુ વધારે પ્રમાણમાં ખવાતાં અનેક પ્રકારના રાગોના ભોગ થવું પડે છે. જેવે રસનેન્દ્રિય છતી ડોય, રસનેન્દ્રિયનો પ્રત્યાહાર થયો ડોય, તેનો સ્થિતિ દેવી ડોય છે, તે મદાત્મા મરત-રામજીની દહીકત પરથી બાણી શકાયે.

મદાત્મા મરતરામજી

મદાત્મા મરતરામજી મૂલ તો ઉત્તર મટેયના દગા,

પણ સૌરાષ્ટ્રમાં આવ્યા પછી ત્યાં વનમાં વર્ષો ગાળ્યા હતાં અને પોતાની યોગસાધનામાં મગ્ન રહ્યા હતા.

એક વખત તેઓ દોઢ ભક્તનું નિમંત્રણ સ્વીકારી તેના ઘરે જમવા પધાર્યા. આ વખતે ભક્તે છૂટું ચૂરમું બનાવ્યું હતું અને તે માટે થાળી ભરીને દળેલી સાકર પટારા પર મૂકી હતી. હવે યોગાનુયોગથી તેની નજીક દળેલા વડાગરા મીઠાની થાળી પણ પડેલી હતી અને તે જાંને દેખાવમાં સરખી જ લાગતી હતી.

મહાત્માજી જમવા પધાર્યા, એટલે તેમને માટે પાટલો મંડાયો અને થાળી, વાડકા, લોટો તથા પ્યાલો મૂકાયો. પછી છૂટું ચૂરમું પીરસાયું. હવે તેમાં સાકર પીરસવા માટે ભક્તની સ્ત્રી જલદી અંદર જઈને થાળી લઈ આવી, પણ તે વડાગરા મીઠાની હતી. સરખા દેખાવથી આ ભૂલ થઈ હતી. ભક્તે છૂટા ચૂરમામાં જે મૂકી ભરીને પોતાની માનેલી સાકર નાખી અને આગ્રહ કરીને થોડી વધારે પણ પીરસી. પછી ઘી પીરસાયું, અડદની દાળ પીરસાઈ ને એકાદ શાક પણ પીરસાયું. મહાત્મા તો એ બધું એકઠું કરીને આરોગી ગયા અને થોડી વારમાં એ સ્થાન છોડી ગામ બહાર ચાલ્યા ગયા.

હવે મહાત્માને વળાવીને ભક્ત ઘેર આવ્યો અને બધા જમવા બેઠા. અનુક્રમે બધી વસ્તુઓ પીરસાઈ, પછી તે ચૂરમાતો એક કોળિયો ભરતાં જ થૂ-થૂ કરવા લાગ્યો.

નહીં. મેં તો પ્રેમને મળ્યા આ ગયા. ' ભક્તે કહ્યું : 'મહારાજ ! આપણે કેઈ સ્ત્રી તો નહિ આપ્યા !' મહાત્માએ કહ્યું : 'કંઈક કિંકર મન કરો. તુમને બહુત પ્રેમને ખિલાયા. કંઈક તિમે મેં ખુશી હું.' '

આ શબ્દો આંબળનાં ભક્તોને બિંબા થયેલા છતાં નીચે જોડા અને તે વારંવાર પ્રભામ કરી પોતાના ઘરે પાછો આવ્યો. આ પરથી રસનેન્દ્રિય નિતનારની કેવી અવસ્થા થાય છે, તેનો ખ્યાલ આવી શકશે.

આ વિષયમાં આપણી સ્થિતિ કેવી છે ? તે વિચારવા જેવું છે. દાળ જરા દૂભાઈ ગઈ કે ભાત જરા વધારે ચડી ગયો કે કોઈ વસ્તુમાં મીઠું-મરચું ઓછું-વધુ થઈ ગયું તો મોટો ઝઘડો જામે છે અને કેટલાક તો ભાણી પછાડીને બિલા થાય છે ! રસનેન્દ્રિયની આ કેટલી ગુલામી ? જેને આપણે પ્રિય માનીએ છીએ, જેનું આપણે હિત કરવા સદા તત્પર રહીએ છીએ, તેમને જ એક રસાસક્તિના કારણે કડવા શબ્દો કે ગાળો સંભળાવતા જરાય અચકાતા નથી !

ગંધની અતિ લાલસાથી કેવી ખુવારી થાય છે, તે જામરના દૃષ્ટાંતથી જાણી શકાશે. જામરને સુગંધી બહુ ગમે છે, એટલે તે કમલ પર વારંવાર બેસે છે અને તેના મકરંદ પી તેની સુગંધ માણે છે. આમાં તેને સમયનો ખ્યાલ રહેતો નથી. તે સાયંકાલે કમલ પર બેસે છે, ત્યાં

કમલ બોડાઈ જાય છે અને તે દેહીની જેમ અંદર પુરાઈ જાય છે, છતાં તેની દરકાર કરતો નથી. તે કલ્પમાં કાલ્પ વાંસને કોસો નાખે એવી તીક્ષ્ણ દંડા ધરાવે છે ને ધારે તેા શણવારમાં જ એ કમલની પાંખડીઓને તોડી બહાર નીકળી શકે છે, પણ ગંધની આસક્તિમાં ને એટલેા મગ્ન બની જાય છે કે તેને બીજી કોઈ વસ્તુનું બાન શ્વેનું નથી. તે આખી રાત તેમાં જ પસાર કરે છે અને મકારે દાધીઓ પાણી પીવા આવના કમળોને ઉંખરી ઉંખરીને મુખમાં પધરાવનાં તે પણ દાધીના મુખમાં જઈ પડે છે અને તેના પ્રાણનો અંત આવે છે.

રૂપની આસક્તિ માટે પતંગિયાનું ઉદાહરણ પ્રસિદ્ધ છે. તેને રીવાની જથોળ અત્યંત રૂપાળી લાગે છે અને તે ખૂબ ગમે છે, એટલે તેના તરફ ધસે છે અને તેના ઉપગ્રામ કરવા જતાં જાળીને ખાખ થઈ જાય છે !

શબ્દની આસક્તિ માટે દરજી અને સાપતાં ઉદાહરણો પ્રપાચ્યોં છે. દરજીને વાંસળીનો શબ્દ-નાદ બહુ ગમે છે, એટલે તે સાંભળવામાં લીન થઈ જાય છે. પારધિને બા વાતનું લાલ્ચ છે, એટલે તે વાસળી વમાડવા માટે તે બંને દરજી તે સાંભળવામાં લીન બને છે. સંરમ કરવા તે નષ્ટકે જાય છે અને દરજીનો સિકાર કરે છે. બા રીને રાજ્જન આસક્તિથી દરજી પોતાનો પ્રાણ મુખાયે છે.

સાધને ધોરલીના નાદ બહુ ગમે છે. બ્ધ. કિરકી.

કામવા માંડી કે તે ફેણ માંડીને ચામો ભેગી જાય છે અને તે કામચલાણમાં મર્યાબાની હાલવા લાગે છે, પણ એ જ વખતે મદારી તેને સુદ્ધિથી પકડી લે છે અને તેને પાંચના કરંડિયામાં પાવાનું બાટીનું જીવન પસાર કરવું પડે છે.

ઇન્દ્રિયોના વિવિધમાં આસક્ત થવાનાં આવાં અનિષ્ટ પરિણામો જાણ્યા પછી સુસજ્જનોએ તેની આસક્તિ દાખવી ભેદનો અને સમય પ્રમાણે જે કંઈ મળ્યું તેનાથી ચલાવી લેવાની વૃત્તિ કેળવવી ભેદનો.

મનુસ્મૃતિમાં કહ્યું છે કે—

इन्द्रियाणां हि सर्वेषां यद्येकं क्षरतीन्द्रियम् ।
तेनास्य द्रवते प्रज्ञा दृतेः पारादिवोदकम् ॥

‘અર્થ’ ઇન્દ્રિયોમાંથી એક પણ ઇન્દ્રિયનું સ્ખલન થાય તો જેવી રીતે ચામડાની મશકમાંથી એક કાણું પડતાં તેનું બધું પાણી નીકળી જાય છે, તેમ તેની બધી પ્રજ્ઞા દ્રવી જાય છે—ઓછી થઈ જાય છે.’

આથી જ પાંચેય ઇન્દ્રિયોના નિરોધ, નિગ્રહ કે જયની આવશ્યકતા છે. જો ઇન્દ્રિયોનો જય કરવામાં ન

આવે તો યોગસાધના આગળ વધી શકતી નથી અને પશુ મોતું થઈ શકે છે.

ભદ્રી' દર્શાવે છે. માનવું દોષ કે 'નાશા ઐત્થુ' તો પુણ્ય ખરું છે? અર્થાત્ પૂર્વે યમ-નિયમો, આયનગિદિ નથા પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કર્યો તેના લાભો તો મળવાના જ. વિશેષ લાભ ન મળે તો કંઈ નહિ.' પરંતુ આ માન્યતા ભૂલ ભરેલી છે. જેના ઇન્દ્રિયરૂપી તોફાની ધાડાઓ લગભગ વિનાશ છે-છૂટા છે, તે તેમણે મચિન કરેલાં ધર્મ પુણ્યનો નાશ કરે છે અને ઉંચકે નરકમાં લઈ જાય છે. તે અંગે શ્રી હેમચંદ્રાચાર્યે યોગશાસ્ત્રના વ્યાખ્યા પ્રકાશમાં કહ્યું છે કે-

અદાન્તેન્દ્રિયહયંધર્મયગામિભિઃ ।

આકુલ્ય મરવારણ્યે, જન્તુ શશદિ નીયતે ॥ ૩૫ ॥

'હંભાને' યમન કરનાર ઇન્દ્રિયરૂપી તોફાની ભૂંડો પ્રાણીને બળાતકારે જરૂરી નરકરૂપી અણ યમા લઈ જાય છે.'

'જે ઇન્દ્રિયજન્યનું આટલું બધું મદરૂપ છે, તે પ્રારંભમાં જ તેને સ્થાન કેમ ન આપ્યું?' એવો પ્રશ્ન ખદી' ઉઠવાનો સંભવ છે તેનો ઉત્તર એ છે કે 'નિયમોમાં નપનું' વિધાન છે અને તેમા ઇન્દ્રિયજન્યનો ખબર સમાવેશ છે, પરંતુ તે ત્યાં સામાન્યરૂપે છે, જ્યારે પ્રત્યાહારના સંબંધમાં તેના પર વિશેષ પ્રકારે જાળ મેળવવાનો છે. અન્ય શાખામાં કહીએ તો ઇન્દ્રિયજન્યની

આત્મીય પ્રક્રિયા અહીંથી શરૂ થાય છે અને તે ધારણા, ધ્યાન તથા સમાધિ પ્રાપ્ત કરવા માટે અતિ ઉપયોગી છે. જેણે પ્રત્યાહાર શિદ્ધ કર્યો નથી, તે ધારણા ચતુર્થપણે કરી શકતો નથી, પછી ધ્યાન અને સમાધિની વાત તે રહી ક્યાં ?

પ્રત્યાહારનું સ્પષ્ટ જ્ઞાન મેળવવા માટે પ્રથમ તેનો અર્થ સમજી લઈએ. પ્રત્યાહાર શબ્દ સંસ્કૃત ભાષાનો છે. તે પ્રતિ + આહાર એ બે શબ્દોનો બનેલો છે. તેમાં પ્રતિ ઉપસર્ગ છે અને આહાર ક્રિયાવાચક નામ છે. પ્રતિ-પાછું, આહાર-જેંચવું. આ ઉપસર્ગ સાથેના જ્ઞ ધાતુથી આહાર શબ્દ બનેલો છે, તે મૂકવાનો કે જેંચવાનો અર્થ દર્શાવે છે, એટલે પાછું જેંચવાની ક્રિયા તે પ્રત્યાહાર છે. આજ કારણે ઈન્દ્રિયોના વિષયોમાંથી મનને પાછું જેંચવાની ક્રિયાને યોગસંપ્રદાયમાં પ્રત્યાહારનું નામ અપાયેલું છે.

અહીં પ્રાસંગિક એટલું કહેવાની ઈચ્છા થાય છે કે જેઓ યોગપ્રચારકો છે અને યોગ સંબંધી પુસ્તકો લખે છે, તેમણે પણ પ્રત્યાહારની વ્યુત્પત્તિ કરવામાં ઘણી ભૂલો કરેલી છે. તેમણે આહારનો પ્રસિદ્ધ અર્થ ભોજન માંની લીધો છે અને તેમાંથી ઘણી ગરબડ ઊભી થઈ છે. ભોજનમાંથી તેઓ ઈન્દ્રિયના ભોજન પર અને ઈન્દ્રિયોના ભોજન પરથી 'વિષય' પર આવ્યા છે, પણ પ્રતિ ઉપસર્ગનો અર્થ ઘણી ઘણી કલ્પનાઓ કરવા છતાં સંગત

મણા અર્થો બતાવે છે, તેમાંથી અહીં આસક્તિ અર્થ સંગત છે. વિચાર-ચિત્તના માર્ગાનુકાર:-સ્વરૂપનું અનુસરણ-અનુસરણ. જ્ય અન્યથ સ્વરૂપતાનો અર્થ બતાવે છે. તે માટે શુદ્ધતાનીમાં લેવી-લેવું-લેવો શબ્દનો પ્રયોગ થાય છે. ઇન્દ્રિયાણામ્ ઇન્દ્રિયોની. પ્રત્યાહાર-પ્રત્યાહાર.

તાત્પર્ય કે ચોનાના વિષયમાં આસક્તિ ન રહેતાં ઇન્દ્રિયોની ચિત્તને અનુસરવા લેવી જે સ્થિતિ ઉત્પન્ન થાય છે, તેને પ્રત્યાહાર સમજવો.

તત્ત્વ : પરમા વચ્ચેન્દ્રિયાણામ્ તેથી-પ્રત્યાહારથી. ઇન્દ્રિયોની પરમ વશતા થાય છે. તાત્પર્ય કે પ્રત્યાહારનો અવ્યાસ થતાં ઇન્દ્રિયો પૂરેપૂરી કાળમાં આવે છે.

થોડાં વિવેચનથી આ અર્થની વધુ સ્પષ્ટતા થશે. આપણું શરીર ટેવને આધીન છે, તેમ ઇન્દ્રિયો પણ ટેવને આધીન છે. ઇન્દ્રિયોને જે ટેવો પડી તે પ્રમાણે વર્તે છે અને એમ કરતાં ચિત્તની વૃત્તિઓને તેને અનુસરવું પડે છે. દાખલા તરીકે એક માણસને મીઠાઈ ખાવાની આદત પડી છે, એટલે તે જ્યારે પણ તક મળે છે, ત્યારે મીઠાઈ મેળવે છે અને ખાય છે. હવે મન એવો વિચાર કરે છે કે જહુ મીઠાઈ ખાવી સારી નહિ, તે હવે ખાવી નહિ. પરંતુ આદતવાળો મનુષ્ય જ્યાં મીઠાઈ જુએ છે, ત્યાં તેના મોઢામાં પાણી છૂટે છે અને તે તરત ગળવામાંથી

પૈના દાદી તેને ખદોદે છે. અથવા તૈયાર મળે તો ખાવા મંડી પડે છે. આમાં મનને જગાતકારે તેની સાથે જોવાનું પડે છે જ્યાં સુધી ઇન્દ્રિયો પોતાના વિષયમાં આગ્રહ છે, ત્યાં સુધી આમ જ-વા જ કરવાનું. અને મનની નિયતિ આવી હોય ત્યાં સુધી ધારણા, ધ્યાન કે ગમ પિ દર જ રહેવાનાં. આત્મદર્શન કે આત્મમાહાત્કાર કરવામાં આ મોટો અનશય છે.

આ અનિચ્છનીય સ્થિતિનું નિવારણ કરવા માટે જે વસ્તુઓ જરૂરી છે : એક તો ઇન્દ્રિયના વિષયો. પ્રત્યેની આસક્તિ છોટવી અને બીજું મન-ચિત્ત જે શુભ વંદન કરે તેને જણાવે અનુમતવું. આ જ અત્યાદા છે અને મનોજયનું એ પ્રથમ તરફ પ્રગટન પગથિયું છે. અત્યાદાને અવધાન થતાં જ્યાં ઇન્દ્રિયો પૂરેપૂરી રીતે થઈ જાય છે કાજમાં આવી જાય છે.

અત્યાદા સાંબંધી કી ગોવંદનારુણા દેવના શબ્દો સાંભળી લો.

યં યં ધૃવોત્તિ કર્તાગ્ચામદ્રિય યા પ્રિયમેવ સા ।
તં તમાદેનિ વિત્તાય પ્રત્યાહરતિ યોગવિન્ ॥

‘એ કાનો જેટલો અગ્રિય કે પ્રિય એ ને રજા સાંભળ્યામાં આવે તેને જ્યાંને આગ્રહવદ્ધ રાહ દે. એ તેમ જ પોતાના મનને જોડી દે.’

અગ્રમયથવા ગન્ધં યં યં તિગ્નિતિ નાસિકા ।

તં તમાત્મેતિ વિજ્ઞાય પ્રત્યાહરતિ યોગવિત્ ॥

‘ નાસિકા જે હુઝાંધ કે સુગંધ ગ્રહણ કરે તે બધાને આત્મસ્વરૂપ સમજી ચોગી તેમાંથી પોતાના મનને ખેંચી લે. ’

અમેદ્યમથવા ચેદ્યં યં યં પચ્યતિ ચક્ષુષા ।

તં તમાત્મેતિ વિજ્ઞાય પ્રત્યાહરતિ યોગવિત્ ॥

‘ આંખો વડે જે જે અપવિત્ર કે પવિત્ર ભવામાં આવે, તે બધાને આત્મસ્વરૂપ સમજી ચોગી તેમાંથી પોતાના મનને ખેંચી લે. ’

અસ્પૃશ્યમથવા સ્પૃશ્યં યં યં સ્પર્શતિ ચર્મણા ।

તં તમાત્મેતિ વિજ્ઞાય પ્રત્યાહરતિ યોગવિત્ ॥

‘ આમડી વડે અસ્પૃશ્ય અથવા સ્પૃશ્ય એવા જે જે સ્પર્શી કરે તે બધાને આત્મસ્વરૂપ સમજી ચોગી તેમાંથી પોતાના મનને ખેંચી લે. ’

લાવણ્યમલાવણ્યં વા યં યં રસતિ જિહ્વાયા ।

તં તમાત્મેતિ વિજ્ઞાય પ્રત્યાહરતિ યોગવિત્ ॥

‘ જીભ વડે સ્વાદિષ્ટ કે અસ્વાદિષ્ટ જે રસ આજવામાં આવે તે બધાને આત્મસ્વરૂપ સમજી ચોગી તેમાંથી પોતાના મનને ખેંચી લે. ’

ઈન્દ્રિયો વટે વિષયનો અનુભવ તો થવાનો જ, પણ તેની મનોજાતા-અમનોજાતા અંગેથી કંઈ પણ વિચાર કરવો નહિ એ આ કથનનો બાવાર્થ છે. પરંતુ આ કથાદે બની શકે? એ ચારી કે જોડી બધી વસ્તુઓને આત્મસ્વરૂપ સમજવામાં આવે તો. એ આત્મસ્વરૂપ છે તેમાં સાદું શું અને જોડું શું? એ એક મનની-ચિત્તની વૃત્તિઓ વટે થાય છે, માટે તેને જ વિષયમાંથી જેથી લેવું, છોટવે કોઈ સાદું પણ ન લાગે અને કોઈ જોડું પણ ન લાગે.

શબ્દ, રૂપ, ગંધ, રસ અને સ્પર્શનો અનુભવ બીનિક પરમાણુઓ વટે થાય છે. આ બીનિક પરમાણુઓ જડ છે જેન પરિભાષામાં તેને 'પુદગલ' કહેવામાં આવે છે. જડ કે પુદગલ આત્માથી બિન્ન કોઈ તે નિઃસાર છે, તેમાં શયવાનું દોષ નહિ, એવો વિચાર કેળવવાથી પણ વિષયોની આસક્તિ ઓછી થઈ જાય છે.

શ્રી ગોવિંદનાથજીએ એમ પણ કહ્યું છે કે-

ભક્તમયે રથાદ્વાનિ કર્મઃ સંકોચયેદ્ ધ્રુવઃ ।

પોતો મન્યાદ્વંદેવમિન્દ્રિયાણિ તથાત્મનિ ॥

‘જેવી રીતે કાચનો પાત્રાના અંગેને પાત્રાન ચરીસની અંદર સડીપી યે છે, તેમ ચોગ્રીસ પાત્રાન્દે ઈન્દ્રિયોને પાત્રાની જાતમાં-જાતમાંનાં જેથી દેવે.’

યોગસંપ્રદાયમાં આ ઉદાહરણ પ્રસિદ્ધ છે અને તે યજ્ઞ પ્રાણીન કાચથી કહેવાનું આનું છે. તે અર્થે

જ્ઞાતધર્મકથા નામના જિનાગમમાં કહેવાયેલી કથા વાળી જોખમદ દોષ અને રજૂ કરવામાં આવે છે.

જે કાચખાની કથા

વારાણસી નગરીની ગંગીજે ગંગા નદીની કોઠમાં મયંગતીર નામે એક જાંઠો મરો હતો. આ ધરો શીતલ અને નિર્મલ જલથી ભરેલો હતો અને અનેક પ્રકારનાં પત્રો, પુષ્પો અને પલાશથી છવાયેલો હતો. વિવિધ પ્રકારનાં કમળો અને કુમુદો તેની શોભામાં ઉમેરો કરી રહ્યાં હતાં. આ ધરામાં જુદી જુદી જાતના મત્સ્યો, કાચખા, સાહુ, મગર વગેરે પ્રાણીઓ વસતાં હતાં અને નિર્ભયતા તથા સુખપૂર્વક ઈંડા ઠરતાં હતાં.

આ ધરાથી થોડે દૂર એક જંગલ હતું, જેમાં જે શિયાળો વસતાં હતાં. તે ઘણા કોપી, રૌદ્ર, સાહસિક તથા માંસલોલુપી હતાં. તેઓ દિવસના ભાગમાં ત્યાં જુપાઈ રહેતા અને સાંજ પડે કે આહારની શોધમાં નીકળી પડતાં.

એક દિવસ સંધ્યાની વેળા વીતી ગયા પછી અને મનુષ્યોનો અવરજવર બંધ પડી ગયા પછી મયંગતીર ધરામાંથી જે કાચખાઓ બહાર નીકળ્યા અને આહારની શોધમાં તેના કિનારે ભટકવા લાગ્યા. તે જ સમયે પેલા જે શિયાળો પણ આહારની શોધમાં બહાર નીકળ્યાં અને મયંગતીર ધરાના કિનારે આવી પહોંચ્યાં. ત્યાં તેમણે

પેલા બે કાચબાને જોયા, જોટલે તેમનો ચિકાર કરવાના
 ઇરાદાથી તેઓ ધીમે ધીમે તેમની નજીક જવા લાગ્યા.

પેલા કાચબાઓએ એ પાપી શિયાળોને પાતાના
 તરફ આવવા જોયા, જોટલે મૃત્યુથી બચીને થઈને
 પોતાના ચાર પગ અને એક ટોક એમ પાંચ અંગોને
 પોતાના શરીરમાં છુપાવી દીધાં અને હાંઈ પણ દલનચલન
 કર્યા વિના નિરોપ્ત થઈને વૃષભાષ પગે રહ્યા.

દરે પેલા બે શિયાળો કાચબાની પાને આવી પડે.
 ર્ધા અને તેમને ચારે બાજુથી જોવા લાગ્યા. પછી તેમને
 દસાવવા-ચલાવવા માટે દપર્ગ કરવા લાગ્યા, ખેંઠવા
 લગ્યા, નખો મારવા લાગ્યા અને ફાનેાથી કબલવા લાગ્યા,
 પણ કાચબાઓનું કોચલુ અતિ કઠિન રંગાવાથી તેમને કંઈ
 પણ ઈશ પહોંચાટી શક્યા નહિ.

આ ફાંતે બે-ત્રણ વાર બોળા જ્યારે તેં વિચારે.
 પોતાના દુષ્ટ ઇરાદામાં સફલ થયા નહિ ત્યારે ફરી ફરી
 જોઈતમાં જઈને ઊભા રહ્યા અને પેલા કાચબાનને નાક
 ટી જોવા લાગ્યા.

અહીં બે કાચબાઓમાંમાં એક કાચબે વિચાર કરે.
 ૩- શિયાળોને મયા થોડા વખત થયે છે અને તે દુ-
 ચારવા મયા છે, જોટલે તેને પાંચમાં પોતાનો દેશ પગ
 બદલ કાઢ્યો. આ જોઈને પેલા શિયાળો કાચબાને પેદા
 તેની સર્ગીષ આજ્ઞા અને તેના પગને કાંઈ અર્પ. અર્પ.

રીતે તે કાચળાએ બાપીના ત્રણ પગો પછી કમચાઃ બહાર કાઢ્યા અને તે ત્રણ પગોની ઉપર જણાવી તેવી જ વદે થઈ છેવટે તેણે પોતાની ડોક પછી બહાર કાઢી, એટલે લાગ લેઈ રહેલા પેલા શિયાળાએ તેને મરડી નાખી અને તેને હવનરસિત બનાવી દીધા.

પછી તે શિયાળો બીજા કાચળો પડ્યો હતો ત્યાં આવ્યા અને તેને નળથી ચીરવાનો તથા દાંતથી કાઢવાનો પ્રયત્ન કરવા લાગ્યા, પણ તેમાં સફલતા મળી નહિ, કારણ કે તે કાચળો પોતાનાં પાંચેય અંગોને બરાબર સંકેતીને પોતાનાં કડણ કોચલામાં પડી રહ્યો હતો.

પાખી શિયાળોએ આ પ્રમાણે વારંવાર કરી લેયું, પણ તે સઘળું નિર્થક નિવડ્યું, એટલે તેઓ થાકીને તેમ જ કંટાળીને જે દિશામાંથી આવ્યા હતા, તે જ દિશામાં પાછા ચાલ્યા ગયા.

હવે આ કાચળાએ લેયું કે શિયાળોને ગયા ઘણી વાર થઈ છે, એટલે તેણે પ્રથમ પોતાની ડોક બહાર કાઢીને ચારે તરફ નજર નાખી અને કોઈ પણ પ્રકારનો ભય ઝાઝમતો નથી, તેની ખાતરી કરી લીધી. પછી તેણે પોતાના ચારે પગો એક સામટા બહાર કાઢ્યા અને મયંગતીર ધરા તરફ દોટ મૂકીને જલમાં પ્રવેશ કર્યો અને પોતાના મિત્ર, સ્વજન, સંબંધી તથા પરિવારની સાથે રહીને સુખી થયો.

૧૧ હૃદયમધ્યગી કંડ.

૧૨ કંડગી નિહુવામૂલ.

૧૩ નિહુવામૂલગી નાસિકામૂલ.

૧૪ નાસિકામૂલગી ગુહમધ્ય.

૧૫ ગુહમધ્યગી ભૂમંય.

૧૬ ભૂમંયગી લલાટ.

૧૭ લલાટગી મૂર્ધા (કપાલના ઉપરના ભાગથી મસ્તકના મધ્ય ભાગ સુધીનો પ્રદેશ).

૧૮ મૂર્ધાગી શ્વેતરંધ્ર.

આ પ્રાણ અને મનનું જે ક્રમે આરોહણ કર્યું હોય, તેજ ક્રમે અવરોહણ કરવું. આવી રીતે પાંચ-છ વખત દૈનિક ક્રિયા કરવાથી કેટલાક સમયે પ્રાણ તથા મનને શરીરની ધારેલી જગાએ સ્થિર કરવાની શક્તિ આવે છે અને તેનાથી ધારણા માટેની ભૂમિકા તૈયાર થાય છે.

યોગકૌસ્તુભમાં પ્રત્યાહાર સિદ્ધ કરવા માટે નીચેના ઉપાયો પણ જતાવવામાં આવ્યા છે :

(૧) પદ્માસને બેસી કુંભક દ્વારા શ્વાસોચ્છ્વાસની ગતિ રોકવી.

(૨) સિદ્ધાસને બેસી નાસિકાના અગ્ર ભાગ પર નિમેષોન્મેષપરહિત દૃષ્ટિ રાખવી. આંખ ઉઘાડવી તે નિમેષ અને બંધ કરવી તે ઉન્મેષ.

(૩) બંને હાથની મધ્યમા આંગળીથી કાનના છિદ્ર પૂરી અંદર થતો નાદ સાંભળવો.

(૪) શાંત ચિત્તે પ્રણવમંત્રના બાર હજાર જપ કરવા, વગેરે.

છઠું અંગ-ધારણા

યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ અને પ્રત્યાહારની વિચારણા પૂરી થઈ. આ પાંચ અંગો સંપ્રજ્ઞાત સમાધિનાં પરંપરાએ સાધનો છે, એટલે તેમને બહિરંગ સાધનો કહેવામાં આવે છે, અને ધારણા, ધ્યાન તથા સમાધિ સંપ્રજ્ઞાત સમાધિનાં સાક્ષાત્ સાધનો છે, એટલે તેમને અંતરંગ સાધનો ગણવામાં આવે છે. અસંપ્રજ્ઞાત સમાધિની દૃષ્ટિએ તો આ ત્રણ પણ બહિરંગ સાધનો જ છે. જે સિદ્ધિ મેળવવામાં ઉપયોગી થાય, તે સાધન કહેવાય.

આટલા પ્રસ્તાવ સાથે ધારણા પર આવીએ. સંસારના અનેકવિધ વિષયોમાં રખડી રહેલા મનને એક વિષયમાં લઈ આવવું, એક સ્થાને બાંધવું એ ધારણાનું મુખ્ય કાર્ય છે. વાછરડાને જેમ ખીલે બાંધ્યું હોય તો તે જ્યાં ત્યાં જઈ શકતું નથી, તેમ મનને એક વિષયમાં બાંધ્યું હોય તો તે જ્યાં ત્યાં જઈ શકતું નથી.

યોગદર્શનના ત્રીજા વિઠ્ઠનિષાદમાં ધારણાની વ્યાખ્યા આ પ્રમાણે કરવામાં આવી છે : 'દેશઽન્યસ્થિતમ્ ધારણા ॥૧૬॥ ચિત્તમેવ દેશઽન્યતે ધારણા.' સુત્રરૂપિ સ્થૂળમાં વસ્તુનું મધ્ય કરનારી દ્રાવ્ય છે, તે હીતે અહીં બહુ જ મોટા શબ્દમાં ધારણાનું નિરૂપણ કરવામાં આવ્યું છે, આમાં આમ સમજવાનો એક જ શબ્દ છે અને તે દેશઽન્ય. દેશ એટલે પ્રદેશ, દેશ કે સ્થાન. પરંતુ અધિના ટીકામાં 'દેશે જાતમથને' એ શબ્દથી દેશનો અર્થ આસન્ન કરવામાં આવ્યો છે, એટલે ધારણા કરવા માટે કો પ્રદેશ, દેશ, સ્થાન કે વસ્તુનું આસન્ન લેવાય, તેને દેશ સમજવાનો છે. અંધ એટલે બાંધવાની ક્રિયા. પરંતુ અધિના ટીકામાં તે અંગે સ્પષ્ટીકરણ કરતાં જણાવ્યું છે કે 'અન્ય વિષયત્વપરિવર્તેન સ્થિતીકરણ'—અન્ય વિષયોના પરિવર્ત કરીને મૂળ વિષયમાં નિયત થવું એ અંધ એ લા-પદ્ય કે આસન્નરૂપ વસ્તુ પર ચિત્તવૃત્તિનાને સ્થિત કરવી, એ ધારણા છે.

આસન્નરૂપ વસ્તુઓ એ પ્રાણની છે. એક બાજુ રિક અને બીજી બાજુ તેમાં આગરિક આસન્નરૂપ માટે રમ સ્થાનોની પ્રસિદ્ધિ છે. તે બંને મહુદપુરુષામુખ કહી શકાય છે.

પ્રાણ માન્યાં હરદે વાયુ સ્તીરે ચ મધોરતિ ।
 હરદે સુતે જાસિદ્ધાદે મેઘ ભૂવરવર્ધનુ ॥
 વિન્નિચલતાત્પરસ્થિથ ધારણા હઠ કીર્તિતા ॥

૧ નાભિ, ૨ હૃદય, ૩ ઉર-છાતીનો ભાગ, ૪ કંઠ, ૫ મુખ, ૬ નાસિકાનો અગ્ર ભાગ, ૭ નેત્ર, ૮ બ્રૂમધ્ય-આંખની એ બ્રમરની વચ્ચેનો ભાગ, ૯ શિર અને ૧૦ શિરની ઉપરનો બાર આંગળા ગ્રંથેનો ભાગ, આ દશ ધારણાનાં સ્થાનો કહેલાં છે.’

આમાં પાંચ કેટલોક સંપ્રદાયભેદ છે. શ્રી હેમ-ચંદ્રાચાર્યે યોગશાસ્ત્રના છઠ્ઠા પ્રકાશમાં કહ્યું છે કે-

નાભિ-હૃદય-નાસાગ્ર-માલ-મૂ-તાલુ-દૃષ્ટયઃ ।

મુઘ્નં કર્ણો શિરઃશ્ચેતિ ધ્યાનસ્થાનાન્યકીર્તયન્ ॥૭॥

(૧) નાભિ, (૨) હૃદય, (૩) નાકનો અગ્રભાગ, (૪) કપાલ, (૫) આંખની બ્રમર, (૬) તાળવું, (૭) નેત્ર, (૮) મુખ, (૯) કાન અને (૧૦) મસ્તક, એ દશને ધ્યાનના સ્થાનો કહેલાં છે. અહીં ધ્યાન શબ્દથી ધારણાનો જ અભિપ્રાય છે.

આમાં નાભિ, હૃદય, મુખ, નાસિકાગ્ર, નેત્ર, બ્રૂમધ્ય અને શિર તો ખંનેમાં સમાન જ છે, જ્યારે ઉર, કંઠ અને શિરની ઉપરના ભાગનો ખીજમાં સ્વીકાર નથી, તેના બદલે તેમાં લાલ, તાળવું અને કાન નિર્દેશાયેલા છે. આનો અર્થ એ છે કે નાભિથી ઉપરના શરીરનાં કોઈ પણ માર્મિક ભાગ પર ચિત્તવૃત્તિઓને સ્થાપન કરી ધારણાનો અભ્યાસ કરી શકાય છે.

પ્રથમ દશ ધારણામાં શિરની ઉપરનો બાર આંગળ

મુખીને ભાગ કહેલો છે, તે યોદી સ્વપ્નતા માગે છે. આપણા વિગંધરીશમાં રહેલી દિવ્યતા ગિરની ઉપર બાર આંગળ પર પચ્ચ અનુભવવામાં આવે છે, માટે ત્યાં પચ્ચ પારણા થઈ શકે છે. કૃમિ પુરાણમાં કહ્યું છે કે 'નિગામે દ્વાદશાશ્વત્વે કલ્પચિક્રાડય વૃદ્ધજમ્-પદી ચિખાની ઉપર બાર આંગળ જિંચે કમલની કલ્પના કરીને ત્યાં પારણા કરેલી.'

જાને પ્રકારની ધારણામાં મુખનો ઉત્તેજ છે, ત્યાં
મુખ યજ્ઞથી જીભના બંધબાગ પર જ ધારણા કરવામાં
આવે છે અને ત્યાં માત્ર જ કણું છે, ત્યાં જાને જુની
વધ્ધનો બાગ સમજવાનો છે.

કેટલાક આ આંતરિક પ્રાણીઓમાં પૃથ્વી આદિ
પાંચ તરફો નથા મૂલાધારાદિ સાગ ચક્રોને પળ રાખાયેલા
કરે છે. આ પૃથ્વી આદિ પાંચ તરફો એવંતે પૃથ્વી, વાહ,
આબ્દિ, વાસુ અને આકાશ. આ પાંચ તરફો આપણા દરી
દમાં રહેલા છે. અન્ય શબ્દોમાં કહીએ તો આ પાંચ
તરફોથી જ આપણું શરીર અનેકું છે તરવેના પદ્મ-
શબ્દ બન છે અને તેથી આપણા શરીરને પદ્મનુપ-
પ્તનું કહેવામાં આવે છે.

પાટણને પ્રથમ ધર્મ છે • આપણા સંસ્કૃતિ. જી. ૧૫

27 2624/1/1981

તત્ત્વો કયાં-કેવી રીતે રહેતાં છે? એટલે તે ગ્રંથાંધી થોડી સ્પષ્ટતા કરીશું. આપણા શરીરમાં હાડકાં, માંસ વગેરે જે કઠિન પદાર્થ છે, તે પૃથ્વીતત્ત્વને આભારી છે. રૂધિર પેશાબ, પરસેવો વગેરે જે પ્રવાહી પદાર્થો છે, તે જલ તત્ત્વને આભારી છે. શરીરમાં વ્યાપેલી ઉષ્ણતા તથા જડરમાં રહેલા અગ્નિ અગ્નિતત્ત્વને આભારી છે. શરીરમાં વ્યાપેલા વાયુ વાયુતત્ત્વને આભારી છે અને શરીરમાં રહેલું ખાંડાણ આકાશતત્ત્વને આભારી છે. સામાન્ય પરિસ્થિતિ આવી હોવા છતાં આપણા શરીરમાં આ પાંચેય તત્ત્વનાં વિશિષ્ટ સ્થાનો મનાયેલાં છે, તે આ પ્રમાણે :

પગથી જાનુપર્યંત પૃથ્વીતત્ત્વ વિશેષ પ્રમાણમાં છે, માટે તે પૃથ્વીતત્ત્વનું સ્થાન. જાનુથી નાભિપર્યંત જલતત્ત્વ વિશેષ પ્રમાણમાં છે, માટે તે જલતત્ત્વનું સ્થાન. નાભિથી હૃદય સુધી અગ્નિતત્ત્વ વિશેષ પ્રમાણમાં છે, માટે તે અગ્નિતત્ત્વનું સ્થાન. હૃદયથી ભૂમધ્ય સુધી વાયુતત્ત્વ વિશેષ પ્રમાણમાં છે, માટે તે વાયુનું સ્થાન અને ભૂમધ્યથી ઉપર મસ્તકના ભાગમાં પોલાણ વિશેષ છે, માટે તે આકાશતત્ત્વનું સ્થાન.

આ પાંચેય તત્ત્વો માટે પાંચ મંત્રખીન્ને અને તેના વર્ણો નક્કી થયેલા છે, જેમકે—

તત્ત્વ
(૧) પૃથ્વીતત્ત્વ

મંત્રખીન્ન
હં

વર્ણ
પીળો

(૨) જલતત્ત્વ	જં	મ્નેન
(૩) અગ્નિતત્ત્વ	રં	હાલ
(૪) વાયુતત્ત્વ	વં	વાદળી
(૫) આકાશતત્ત્વ	હં	હાંડા

એટલે પૃથ્વીતત્ત્વના સ્થાનમાં-માથાના અંધ ભાગ પર જ બીજ સ્થાપીને તેની ધારણા કરવામાં આવે છે, જલતત્ત્વના સ્થાનમાં-નાભિ પર જ બીજ સ્થાપીને તેની ધારણા કરવામાં આવે છે, અગ્નિતત્ત્વના સ્થાનમાં દરજ પર જ બીજ સ્થાપન કરીને તેની ધારણા કરવામાં આવે છે, વાયુતત્ત્વના સ્થાનમાં-ગ્રુખ કે નાકના અંધ ભાગ પર જ બીજની સ્થાપના કરીને તેની ધારણા કરવામાં આવે છે અને આકાશતત્ત્વના સ્થાનમાં એટલે શિખા પર જ બીજ સ્થાપીને તેની ધારણા કરવામાં આવે છે આ રીતે પૃથ્વી આદિ પાંચ તત્ત્વોની ધારણા થાય છે

પૃથ્વી આદિ પાંચ તત્ત્વોમાં અગ્ર સીમે બીજ રીતે પણ મનાયેલા છે. જેમકે-

(૧) પૃથ્વીતત્ત્વ	હિ
(૨) જલતત્ત્વ	વ
(૩) અગ્નિતત્ત્વ	રૂ
(૪) વાયુતત્ત્વ	સ્થ
(૫) આકાશતત્ત્વ	હા

આ રીતે પણ પાંચ તત્ત્વોનાં સ્વત્ત્વમાં તેમ. યદ્યે

સ્થાપીને તેની ધારણા કરવામાં આવે છે. જાને પીઝેનાં અક્ષરમાં દેર છે, પણ રંગમાં દેર નથી.

મૂલાધારાદિ સાત ચક્રો તે (૧) મૂલાધાર, (૨) સ્વામિષ્ઠાન, (૩) મણિપુર, (૪) અનાહત, (૫) વિશુદ્ધ, (૬) આજ્ઞા અને (૭) મહાસ્વાર. નાડીના વિશિષ્ટ સમૂહને ચક્રો કહેવામાં આવે છે. આવાં ચક્રો મૂલધારથી માંડીને શિષ્યાપર્યાંતના પ્રદેશમાં સાત રચણે આવેલાં છે. તે દરેક ચક્ર પર દેવી રીતે ધારણા કરવી, એ જાંઘા વિષય કુંડલિની જાગરણમાં આવે છે. રાજયોગને તેની સાથે સીધો સંબંધ હોય એમ અમે માનતા નથી. એ ક્રિયા મુખ્યત્વે હઠ-યોગની છે અને તેના બ્રંથોમાં તેનું વિવરણ કરેલું છે.

જાણ્ય આલંબનોમાં સૂર્ય, ચન્દ્ર, કુવ, નક્ષત્ર, દીપ-શિખા (દીવાની જ્યોત), મણિ, વૃક્ષની શાખા, સમુદ્ર, આકાશ તથા દેવ અને ગુરુના મૂર્તિના સમાવેશ થાય છે. દેવ અને ગુરુની મૂર્તિનાં સ્થાને તેમનાં ચિત્રો મૂકીને પણ ધારણા થાય છે. આ ઉપરાંત હૈંકાર આદિની લિન્ન લિન્નરૂપે રચના કરીને તેની પણ ધારણા કરવામાં આવે છે. લગવાન મહાવીર જેવા મહાન યોગસાધકે તો માટીનાં ઢેકાં પર અનિમેષ દૃષ્ટિ સ્થાપી - આખી રાત્રિ તેની ધારણા કર્યાં. ઉલ્લેખ આવે છે, એટલે કયા જડ પદાર્થ પર ધારણા કરવી? તે આખરે તો યોગીની રુચિ અને અનુકૂલતા પર નિર્ભર છે. આમ છતાં શાસ્ત્રીયવચનો માર્ગ-દર્શક બને છે અને એ રીતે તેમનું મહત્ત્વ છે...

ધારણાના અધિકારી

જેણે યમ, નિયમ, વ્યાસન, પ્રાણાયામ અને પ્રત્યા-
હારમાં પ્રવિણતા મેળવી હોય તથા મંથાદિ ચાર ભાવનાઓ
વડે ચિત્તને સારી રીતે નિર્મલ કર્યું હોય, તે ધારણા
કરવાનો અધિકારી બને છે.

મંથાદિ ચાર ભાવનાઓ

અહીં મંથાદિ ચાર ભાવનાઓ અંગે થોડું વિવેચન
જરૂરી છે. મંથાદિ ચાર ભાવનાઓ જોડે (૧) મેત્રી,
(૨) કરુણા, (૩) મુદિતા અને (૪) ઉપેક્ષા. ચિત્તવૃત્તિઓને
નિર્મલ કરવા માટે આ ચાર ભાવનાઓ ઘટ્ટ. ઉપદેશો
મનાઈ છે. જેન ધર્મ તથા બીજા ધર્મમાં પણ તેને
મદત્વનું સ્થાન અપાયેલું છે.

પ્રાણી માત્ર માદા મિત્ર છે. એવું પિત્રાવેદ ૧૬
૧૨૫૦, તેને મેત્રી ભાવના કરવામાં આવે છે. માતૃવેદ
મિત્રનું દિત્ત હિતીએ હિતી, તેનું અદિત્ત હિતીના તથા,
જોડે પ્રાણી માત્રનું દિત્ત હિતી. ૫૨૫૦ કેવલું પણ
અદિત્ત ન હિતી, એ મેત્રી ભાવનાનો સારો અર્થ છે.
મેત્રી ભાવના મનમાં વસી કે-

સર્વે સ્વે સુતિત્તઃ સન્તુ. સર્વે સન્તુ નિગમ્પદાઃ ।

સર્વે મટાણિ વસન્તુ, મા કામિદ દુઃસ્વપ્નર કષેદઃ ।

આવા આવા ઉપદેશો નીચેના રીતે છે. સર્વે સ્વે

મુનિનઃ સન્નુ-સર્વે પ્રાણીણા મુખી શાસ્ત્રો. સર્વે સન્નુ
નિગમયાઃ-સર્વે પ્રાણીણા યોગરસિન શાસ્ત્રો. સર્વે મદ્રાણિ
પદ્યન્તુ-સર્વે કલ્યાણને તુલ્યો. ના કલિદુઃસમાગ્ મત્તેન-
કોઈ પ્રાણી દુઃખનો ભાગી-ભોગવનારો ન થાઓ.

કેવા સુંદર પવિત્ર વિચારો છે! જેના મનમાં આવા
સુંદર પવિત્ર વિચારો દૃઢ થયા હોય, તે કોઈની હિંસા
કરવા, કોઈને છેતરવા કે કોઈનું કંઈ પડાવી લેવાનો
વિચાર કરે જ શાનો ?

મૈત્રી ભાવનાનું સહુથી મોટું અને સ્પષ્ટ પરિણામ
તે દેખ કે વેરનો નાશ છે.

હુખી હવે પ્રત્યે દયાભાવ રાખવો, સહાનુભૂતિ
અને સહૃદયતાની લાગણી કેળવવી, તેમને એક યા ખીજ
પ્રકારે સહાય કરવાની વૃત્તિ થવી, એ કુરુણા ભાવના
કહેવાય છે. આ ભાવનાથી અહિંસા-યમની પુષ્ટિ થાય
છે અને ચિત્તમાં સહુને માટે નિષ્કારણ પ્રેમનો પ્રવાહ
વહે છે.

આપણું ચિત્ત અહંથી દુષિત થયેલું છે, એટલે
આપણી પોતાની જાતને જ સારી માનીએ છીએ અને
કોઈના ગુણની કે કોઈના ઉત્કર્ષની પ્રશંસા કરી શકતા
નથી. વિશેષમાં જે શબ્દો ઘસાતા બોલીએ ત્યારે ઠંડક
વળે છે. આ દોષને દૂર કરવા માટે સુદિતા ભાવના
સમજાણ ઉપાય છે. કોઈ આગળ વધ્યો, સુખી થયો કે

માનવાન પામ્યો તો 'સારું થયું' એમ માની માદ પામ્યો-દુર્ધ જનુભવો અને તેના ગુણની અનુભાદના કરવી એ મુદ્દિના આવનાનું નાતપર્થ છે, અને પ્રમાદ આવના પણ કહેવામાં આવે છે.

ધાત્રી દિનશિક્ષા આપવા છતાં મનુષ્યો પાનાની દુષ્ટતા કે અધમના છોડના નદોય તો તેમને પિદ્માશ્વને બાદ નેમના તરફ ઉપેક્ષા જનાવવી, એ ઉપેક્ષા આવના કહેવાય છે. એ પ્રાત્નીએને તેમના દોષને કારણે પિદ્માશ્વ માંડીએ તો મંત્રી આવના તૂળી જાય છે. વળી નદન દોષ કદિત કોણ છે? એ પણ વિચારવું ધટે છે અથારે જોમા જના દોષો બધા પ્રાત્નીમાં કહેલા છે, ત્યારે તેમને પિદ્માશ્વ છા માટે? તેઓ પણ કાલ પાકના કે નિમિત્ત મળતાં ગુપ્તથી જોવી આશા રાખી, તેમનું કાનું આદી, તેમના પ્રત્યે ઉપેક્ષા રાખવી, એ જ દહાપણકરદો માગ છે. અને માંયમ્મ આવના પણ કહેવામાં આવે છે.

આ આશ આવનાએનું આદી પ્રત્યે મિત્ર વિષેયન થયું છે, પણ તેનું મેવન તો યોગસાધનામાં પ્રવેદ કરીએ ત્યારથી જ દશવાનું છે, કારણ કે તે આપણી વૃત્તિએને નિર્મલ રાખવા માટે ધાત્રી દપથોડી છે. તે માટે નીચેની પ્રાર્થના થાદ રાખવા જેવી છે :-

સર્વેષુ મૈત્રી સુદીપ પ્રપોદં,
મિત્રેષુ સૌંદરેષુ વૃષાપરમ્પદ્મ ।

માધ્યમ્યમાત્રં વિપરીતગૃહ્ણી,
સદા મમાન્મા વિદધાતુ દેવ ।

‘હે પરમાત્મા ! તું સદા મારા આત્માને સર્વે પ્રાણીઓ પ્રત્યે મૈત્રી, શુભવાનો પ્રત્યે પ્રમોદ, હુઃખી પ્રાણીઓ પ્રત્યે ક્ષણ્ણા અને હૃદયવૃત્તિવાળા પ્રત્યે માધ્યમ્ય ભાવના આપ.’

વિશેષમાં સંસારનું અસારપણું અને અપકારપણું ચિંતવનાં રહેણું જોઈએ અને એમ કરીને વૈરાગ્ય ભાવના દૃઢ કરવી જોઈએ. જ્યાં સુધી સંસારનાં ગુણો અસાર અને અપકારક સમજાય નહિ, ત્યાં સુધી તેમાં મોહ-આસક્તિ રહેવાની અને તેથી ચિત્તની વૃત્તિઓ અહીંતહીં જોવાયા જ કરવાની. આ સંયોગોમાં તે એક પદાર્થ પર એકાગ્ર શી રીતે ધર્મ શકે ?

સંસારની અસારતા વિચારવા માટે નીચેની પંક્તિઓ પર વિચાર કરવાની જરૂર છે :-

તંતુ કાચા તણો તાણો સંસાર છે,
સાંધીએ સાત ત્યાં તેર તૂટે;
શરીર આરોગ્ય તો યોગ્ય સ્ત્રી હોય નહિ,
યોગ્ય સ્ત્રી હોય જોરાક ખૂટે.
હોય જોરાક ન હોય સંતાન ઉર,
હોય સંતાન રિપુ લાજ લૂંટે;
કોઈ જો શત્રુ નહિ હોય દલપત કહે,
સંમીપ સંજાંધીનું શરીર છૂટે.

આપણે કુટુંબીજનો પ્રત્યે આપણું દર્શન્ય જાળવીએ, પણ તેની મોહ-માયામાં લપટાઈ આત્માનું દિન ન જીએ, એ મુખ્ય વાત છે. આત્મદર્શન કે આત્મસાધના જે આપણું ધ્યેય છે અને તે સિદ્ધ કરવા માટે યોગસાધના છે તેમાં જરાયે પ્રમાદ ન થાય, ગદગત ન થાય, જે ખાસ જોવાનું છે. પાંચ અંગોની સાધના કર્યા પછી યેવસિદ્ધિ વધારે નજીક આવે છે, એટલે સાધકે વધારે ઉપાદાન અને વધારે ખતથી સાધના કરવા નવજ રહેવું જોઈએ.

ધારણાનો સમય

બહીં એ પણ સમજી લેવું જરૂરનું છે કે આત્મજન પર કશું માત્ર ચિત્તની સ્થાપના થવાથી ધારણા થતી નથી તે જોણામાં જોણી પાંચ મીનીટ તો રહેવી જ જોઈએ. તે પછી અભ્યાસથી તેનો સમય વધારવા જવું જોઈએ. જ્યારે એ સમય પાંચ થઈ જાય ત્યારે એ કસા મુખી પડેલે ત્યારે ધારણા પરિપક્વ થાય છે.

ધારણાનો અભ્યાસ

સાધકે ધારણાનો અભ્યાસ કરવા માટે દિ.ક. ૫૮ કે સ્વપ્નિકા એ વજુમાંથી દોઢ પણ એક જ સમય બદલ કરવું જોઈએ. આસનરમ થયા પછી હિન્દિયો તથા અન્ય ભાષા સ્વરમ કરી લેવાં જોઈએ અને ત્યાર પછી શરૂ કરવું જવું જમરકાર કરી અભ્યાસમાં રૂપસ મેલુ

જોઈએ. તેમાં મુખ્યત્વે અંતઃકરણની વૃત્તિઓ કે ચિત્તવૃત્તિઓને એક વસ્તુ પર સ્થાપવાની છે. તેના પ્રારંભ તો ઠીક થાય છે, પણ થોડા જ વખતમાં એ વૃત્તિઓ લયને વશ થાય છે, એટલે કે વિખરાવા માંડે છે. આને લય નામનો દોષ કહેવામાં આવે છે. અનુભવીઓનું કહેવું છે કે અહર્ણ, અત્યાધાર, વિશેષ પરિશ્રમ, ઉન્નતગદા અને ચિત્તમાંના પ્રણસ તમોચુલ એ તેના મુખ્ય હેતુઓ છે, એટલે તેને સાવધાનીથી દૂર કરવા જાઈએ.

ચિત્તવૃત્તિઓ ધ્યેયથી ગિન્ન વસ્તુઓનો આકાર પકડે તેને વિશેષ નામનો દોષ ગણવામાં આવે છે, પણ તેનાથી હિંમત ન હારતાં વૃત્તિઓને પુનઃ એકાગ્ર કરવાનો પ્રયાસ કરવો જોઈએ. વૈરાગ્યથી વાસિત થયેલા તથા સમભાવવાળા ચિત્તની વૃત્તિઓ જડ્દી એકાગ્ર થાય છે, એ ભૂલવાનું નથી.

જ્યારે લય અને વિશેષ એ બે દોષો દૂર થાય, ત્યારે ધારણા ખરાબર થવા લાગે છે અને એ રીતે કેટલોક સમય વ્યતીત થતાં ધ્યાનની યોગ્યતા આવે છે.

પ્રાચીન નિર્ગ્રંથ સંપ્રદાય કે જે યોગસાધનામાં વિશેષ રસ લેતો હતો, તે ધ્યાનસિદ્ધિ માટે પાંચ ધારણાઓનો અભ્યાસ કરતો, તેનું સ્વરૂપ પણ સમજવા જેવું છે. આ પાંચ ધારણાઓનાં નામ અનકમે પાર્થિવી, આગ્નેયી, મારુતી, વાકુણી અને તત્ત્વજ્ઞ હતાં. તેમાંની પ્રથમ ચાર અનુક્રમે પૃથ્વી, અગ્નિ, વાયુ તથા જલને સ્પર્શનારી હતી. તત્ત્વભૂનો પ્રકાર જુદો હતો.

ત્યાર પછી ત્રણ ભવનના વિસ્તારને પૂરી દેતો, પવંતોને ચલાવમાન કરતો અને સમુદ્રને શોભા પમાડતો પ્રગંઠ વાયુ ચિંતવવો અને આગ્નેયી ધારણા વડે કર્મો તથા શરીરને દહન કરવાં જે ભક્તમળની હતી, તેને આ વાયુ વડે આકાશમાં ઉડી જતી ચિંતવવી. પછી આ વાયુ ધીમે ધીમે શાંત થઈ રહ્યો છે, એમ ચિંતવવું. આ મારુતી નામની ધારણા થઈ.

તે પછી અમૃત સરખા વરસાદને વરસાવનાર, મેઘ-માલાથી ભરપૂર આકાશને ચિંતવવું. પછી અર્ધચંદ્રાકાર ઢલાણિંદુ સહિત વરુણખોજ વૈનુ રમરણ કરવું. તે વરુણ ખીજથી ઉત્પન્ન થયેલા અમૃત જેવા પાણીથી આકાશને ભરી દેવું અને તેમાંથી પૂર્વે જે રજ આકાશમાં ઉડાડી હતી, તે ધોઈ નાખવી. આ થઈ વારુણી ધારણા.

તે પછી સાત ધાતુ વિનાનો, પૂર્ણચંદ્રની માફક નિર્મલ કાંતિવાળો અને સર્વદા સરખો પોતાના આત્માને ચિંતવવો. પછી સિંહાસન ઉપર આરુઢ થયેલા, સર્વ અતિશયોથી મુશોભિત, સર્વ કર્મોનો નાશ કરનારા અને ઉત્તમ મહિમાવાળા પોતાના શરીરની અંદર રહેલા નિરાકાર આત્માને ચિંતવવો. આ થઈ તત્ત્વભૂ ધારણા.

તાત્પર્ય કે પ્રાચીન કાલમાં ધ્યાનસિદ્ધિ માટે અનેક પ્રકારની ધારણાઓનો અભ્યાસ કરવામાં આવતો. તેમાંથી કાલક્રમે અમુક ધારણાઓ વિશેષ પસંદગી પામી અને તેની વ્યવસ્થિત પરંપરા ચાલી. તેમાંથી યોગસાધકે પોતાને વધારે અનુકૂલ લાગે એ ધારણાઓનો અભ્યાસ કરી ધ્યાન માટેની યોગ્યતા કેળવવી જોઈએ.

પણ જે યોગે અસ્તિત્વમાં આવ્યા હોય, તેની પરીક્ષા કરવા માટેની આ કસોટી છે.

ધ્યાન ધરવા અનેક માણસો પ્રયત્ન કરે છે, પણ તેમાં તેમને સફળતા મળતી નથી. કોઈક થોડી વાર ધ્યાન ધરવામાં સફળ થાય છે, પણ તે લાંબું ચાલતું નથી. તાત્પર્ય કે ધ્યાન ધરવા માટે અનુક પ્રકારની યોગ્યતા જોઈએ છે અને તે યમનિયત્તાદિ સાધનાને અનુસરવાથી જ આવે છે, તેથી ‘યોગ વિના ધ્યાન નહિ’ એ ઉક્તિ પ્રચલિત થયેલી છે.

ધ્યાન અંગે પાતંજલ યોગદર્શનમાં કહ્યું છે કે ‘તત્ર પ્રત્યયૈકતાનતા ધ્યાનમ્ ॥૩-૨॥ પ્રથમ તેને શબ્દશઃ અર્થ સમજી લઈએ. તત્ર એટલે તેમાં અર્થોત્ ધારણાના ક્ષેત્રમાં. પ્રત્યયૈકતાનતા માં પ્રત્યય અને એકતાનતા એવા બે શબ્દો છે. તેમાં પ્રત્યય શબ્દની છઠ્ઠી વિભક્તિનો લોપ થયેલો છે અને એ રીતે પષ્ટીતત્પુરુષસમાસથી પ્રત્યયૈકતાનતા એવો શબ્દ બનેલો છે. પ્રત્યય એટલે જ્ઞાન, જ્ઞાનની વૃત્તિ. એકતાનતા એટલે એકમયતા, એકાગ્રતા. ધ્યાનમ્-ધ્યાન નામની ક્રિયાવિશેષ. તાત્પર્ય કે ધારણાના ક્ષેત્રનું અવલંબન કરીને રહેલી ચિત્તવૃત્તિઓ જ્યારે એકાગ્રતા ધારણ કરે, ત્યારે તેને ધ્યાન કહેવાય છે.

એક દાખલાથી આ વસ્તુ વધારે સ્પષ્ટ કરીશું- માપણા ટેબલ પર ઝૂંકારતું એક ચિત્ર પડેલું છે. તેને

આપણે ધારણાનું ક્ષેત્ર બનાવ્યું છે. અર્થાત્ તેના પર આપણે ચિત્તને ઘાડવાનો-બાંધવાનો પ્રયત્ન કરીએ છીએ. એ રીતે તેના પર સોઠી વાર ચિત્ત રહીને રહી જાય છે, પરંતુ આપણે પ્રયત્ન કરીને ખાધું તેને કંઠારના ચિત્રમા ન્યાપન કરીએ છીએ. આ બધી ધારણાને લગતી ક્રિયા છે. ધારણામાં ચિત્તની વૃત્તિઓનો વારંવાર ચિન્હિત થયા કરે છે, પરંતુ વિશેષે અકલાત થતા એ ચિન્હિતનું પ્રમાણ યદુ જાય છે.

દરે એ જ કંઠારનું ચિત્ર જે ધારણાનું ક્ષેત્ર છે, તેનું આલંબન કરીને બિનવૃત્તિઓ અકાલતા ધારણ કરે એટલે કે તેમાં સ્થગીયવૃત્તિ ચિવાય અન્ય કોઈ પિનાડીય વૃત્તિ આવી ન જાય અને એ રીતે ગેલતી ધારણી જેમ વૃત્તિઓનો અપિન્નિહન પ્રયાત્ન થતા કરે તેને એ આલંબી ક્રિયા ધર્મ માન્ય, આત્મ ધર્મ માન્ય માન્ય થવાનું ક્ષેત્ર થાય. આલંબી જ વૃત્તિ રહે, તેમાં બેલ, ધોર કે વાંક. પણ દેખાવા માટે તે સમજવાનું કે નાનકા પાતળા જન દરે છે. કીંકારનું પોજા જેનું ક્ષેત્ર થવાનું છે. દરે એને તે જાત, કીંકાર કે અન્ય રંગનો દેખાવા માટે તે ૧૦. ૧૫ કલાનો આંક જ ચલકરે એક જ. આટલો અને રંગ બનેલી બદાબદ વિચારના રહે, ભારે જ આત્મ ઉપન ધર્મ માન્ય છે.

દરે કલાનકા કેટુ ભરે પશ્ચિમ પર જ રહે

તે અંગે વિવેકચૂડામણિના ગીચના શબ્દો મનન કરવા જેવા છે :

યથા સુવર્ણ પદુપાકગોમિતં,
ત્યક્ત્વા મલં સ્વાત્મગુણં સમૃચ્છતિ ।
તથા મનઃ સ્વરજસ્તમોમલં
ધ્યાનેન સંત્યજ્ય સમેતિ તત્ત્વમ્ ॥
ક્રિયાન્તરાસક્તિમપાસ્ય કીટકો,
ધ્યાયન્નલિત્વં લલિભાવમૃચ્છતિ ।
તથૈવ યોગી પરમાત્મતત્ત્વં
ધ્યાત્વા સમાયાતિ તદેકનિષ્ઠતામ્ ॥

‘જેવી રીતે ક્ષાર વગેરે વડે સારી રીતે શોધન કરાયેલું સુવર્ણ મલને તણને પોતાનો મૂલ ઉજ્જવલતા રૂપી ગુણ ધારણ કરે છે, તેવી રીતે ધ્યાન વડે સારી રીતે શોધાયેલું મન રજેશુણ અને તમેશુણ રૂપી મલને છોડીને તત્ત્વને પામે છે.

અન્ય ક્રિયાઓની આસક્તિ છોડી દઈને ભમરાના ભાવનું ધ્યાન કરતો કીડો જેમ ભ્રમરત્વને પામે છે, તેવી જ રીતે યોગી પરમાત્મતત્ત્વનું ધ્યાન ધરતો તેના વિષે એકનિષ્ઠપણું પામે છે.’

આનો અર્થ એ છે કે ધ્યાન ધરવાનો મૂલ હેતુ ચિત્તની વૃત્તિઓનું શોધન કરવાનો છે. જે વસ્તુ મેલી

દોષ, મહિન દોષ તેને શુદ્ધ-સ્વચ્છ કરવા માટે તેનું
 શોધન કરવામાં આવે છે. દાખલા તરીકે કપડું નેતું
 ચૂંનું દોષ તો પાણી, સાબુ કે અન્ય કોઈ સામાયિક
 પદાર્થ વડે તેને ધોવામાં આવે છે અને ત્યારે જ તે
 પાવાની મૂલ સ્વચ્છતા પામવું કરે છે. મુખમાં મેલ
 રહેલો દોષ તો અમુક પ્રકારના દારૂ માથે અભિષેક
 તથાવશમાં આવે છે, એટલે તેનો મેલ બહી જાય છે
 અને તે પોતાનું શુદ્ધ તેજસ્વી સ્વરૂપ પામવું કરે છે.

પારો (પારદ) જે હાલતમાં મળે છે, તેમાં કણ, ઝીંકું, મેલ, બાંધકામ, વિષ જાદિ અનેક દોષો રહેલા
 દોષ છે. તેનું શોધન કરવા માટે સંવેદન, મદન, મૂર્છાન,
 ઉત્થાપન, પાતન, યોધન, નિયમન, નયન
 શંકીપન એ આઠ સરકારો કરવા પડે છે તે માટે
 અનેક બળતી વનસ્પતિઓ તથા જલીજીવિઓ ઉપયોગમાં
 લેવામાં આવે છે, ત્યારે જ તે શુદ્ધ પારદ બને
 પોતાનું સામય્ય અપાવે છે. સ્વચ્છ પારદ તો સ્વચ્છ
 અને સંપત્તિના સંચયો એક એવા સ્વચ્છ નિર્માણ કરે છે
 કે જેના સંવનધી માપુલ એકેકો વર્ષ પુરો પડે તે
 દેહ લાપી થકે અને તેના દ્વારા અનેક રોગો રક્ત રક્ત
 બાજુ પોતે આપણા મનુષી પરાને દોષવા માંડે, સ્વચ્છ
 નિયમ, આચન, માનુષાય, મેલ દૂર, મનુષ્ય મનુષ્ય
 અને સમાધિ એ આઠ બળો સેવાઓ છે જે સ્વચ્છ

આત્મ સંપૂર્ણ શોધન ચતાં તેમાં રહેલાં મત્ત દૂર થઈ જાય છે અને તે પોતાની સ્વાભાવિક સંચલતા છોડી દે છે. પરિણામે તત્ત્વ એટલે પોતાના મૂલ્ય સ્વરૂપને જોઈ શકાય છે અને તેમાં અવસ્થાન કરી શકાય છે, એટલે કે સ્થિર થઈ શકાય છે.

ચિત્તમાં મત્ત ઉત્પન્ન કરનાર તમોગુણ છે અને સંચલતા ઉત્પન્ન કરનાર રજોગુણ છે, તેથી મુખ્ય શોધન તેમનું જ કરવાનું છે. ધ્યાન વડે આ બંને ગુણોનું શોધન કરતાં તેમનો પ્રભાવ ઘટતો જાય છે અને સત્ત્વગુણ વધતો જાય છે. એવટે તમોગુણ અને રજોગુણ નામશેષ થાય છે અને સત્ત્વગુણનું સામ્રાજ્ય વ્યાપી જાય છે, તેના પરિણામે ધ્યાન જામે છે અને તેનું પરિણામ ઘણું સુંદર આવે છે.

આ વિવેચનમાં આગળ વધીએ તે પહેલાં ત્રણ શબ્દોના અર્થ બરાબર જાણી લઈએ. જેનું ધ્યાન ધરવાનું હોય છે, તેને ‘દ્યેય’ કહેવામાં આવે છે. જે ધ્યાન ધરે છે, તેને ‘ધ્યાતા’ કહેવાય છે અને ધ્યાતા દ્વારા દ્યેય સિદ્ધિ અર્થે જે ક્રિયા કરવામાં આવે છે, તેને ‘ધ્યાન’ કહેવામાં આવે છે.

ધ્યાનમાં બીજી ખૂણી એ છે કે ધ્યાતા જેનું ધ્યાન ધરતો હોય તેના દ્યેય જેવો જ તેને બનાવી દે છે. જાસપ્રદાયમાં તે માટે કીડાનું દષ્ટાંત પ્રસિદ્ધ છે. એક

નાદિમ્મત થયું નહિ. કાશંતરે તેમના એક અનુયાયીને અમે પૂછ્યું કે ‘શતાવધાન શીખવી શકે એવી કોઈ વ્યક્તિ તમારી જાણમાં છે?’ એટલે તેણે હસીને કહ્યું : ‘શતાવધાન શીખ્યાં શીખાતાં નથી. એ તો કુદરતી બાંધી છે. તમે શંકા કરો તો આવતા જાવે શતાવધાની શરૂ થકયો.’ અમે કહ્યું : ‘કેવું છે.’ પણ મનને ચેતવણું નહિ. શતાવધાની થવાનો વિચાર મનમાં શુંજવા લાગ્યો. એવામાં પેલોને કોર્સની વાત સાંભળી, પણ તેમાંથી અમારે જોઈતી વસ્તુ મળે એમ ન લાગ્યું. અમારી સ્મરણ-શક્તિ તો સારી જ હતી, પણ અવધાન કેવી રીતે થાય છે? એ જાણતા ન હતા અને કોઈ તેની સમજણ આપે એવી વ્યક્તિ અમારા ધ્યાનમાં આવતી ન હતી. આમ છતાં અમે અમારો વિચાર છોડ્યો નહિ, તેવું રટણ ચાકુ જ રાખ્યું.

એવામાં સ્થાનકવાસી સંપ્રદાયના શ્રી નાનચંદ્રજી સ્વામી અને તેમના શિષ્ય શ્રી સૌભાગ્યચંદ્રજી ઉર્ફે સંતબાલજીની અમદાવાદમાં પધરામણી થઈ. તેઓ ધર્મ સંબંધી ઉદાર વિચારો ધરાવનારા હતા. તેમાં શ્રી સંતબાલજી તો શતાવધાની પણ હતા, એટલે તેમના તરફ અમારું ખાસ આકર્ષણ થયું અને તેમનો સંપર્ક સાધતાં અવધાનો કેવી રીતે થાય છે? તે સંબંધી થોડું જાણવા મળ્યું. વળી તેમણે અવધાનો શીખવવાનો ઉત્સાહ દર્શાવ્યો. એટલે બધું કામ છોડીને તેમની પાસે જવા લાગ્યા અને

એમ કરતાં થોડાં અવધાનો શીખી લીધાં. માત્ર દેશાને
પૂજવાની જરૂર હતી, તે આ રીતે જુલો ગયેલ પછી તેા
તેની પાછળ પડી ૧૬, ૩૨, ૪૮, ૬૪ એ ક્રમે માત્ર
૧૧૫૫ રૂા ૧૦૦ અવધાનો મુખી પડ્યાંથ્યા અને તેને
૧૬૩૫ ની સાલમાં ઉચ્ચ શુભસાતના વીજાપુર ગામે બંદેર
રીતે તેા અવધાનો સફલ રીતે કરી બનાવતાં મુલ્યુલ ૬૦
સાથે યગાવધાનોની પદવી પ્રાપ્ત થઈ.

વાતપયં કે જે વસ્તુનું આપણા મનમાં સગળ ૧/૫
સાંધે છે, જેના પર આપણા ચિત્તની વૃત્તિઓ કેન્દ્રિત
થાય છે, તે વસ્તુ આખરે આપણને મળી રહે છે.

આ બધું યકષ છે, પણ બહી તેા જેક ન ઉપાંધ
હે કે એવે જિંવામાં જિંમું રાખવું. આપણે એવે તેા
માત્ર પરમાત્મા જ છે. તેમનાથી વધારે વાતો, વધારે
ધાર, વધારે શક્તિશાળી કેાઈ વસ્તુ આ બનાવના
અરિત્થ પરવળી નથી, તેા પછી ૧૧૫૫ માત્ર ને ૧૬૫
દા માટે ને મળવું કે જે મેાનસાધક પરમાત્મા પાસે
પ્રાપ્ત થઈ છે, તે આખરે તેમા જેકકર થઈ બધું છે
અને પાતે જ પરમાત્મા બની બધું છે. ૧૬૫ તેને કે-ઈ
વાતનો ઉ-છા-રપૂદા-આકાશ અરિત્થ ૧૬૫ને પાસે,
જેવે દુગ્ધપાના અદ્યક્ષાય છે અને જે રીતે ૧૬૫ ૧૬૫
ન થઈ અને છે.

બહી જે ૧૫ રાષ્ટ્રના રાજા અને કે જે ૧૬

અન્ય ઉપાધિથી સગ પામના નથી, તે ધ્યાન ધરવાથી તરત જ સગ પામે છે, પછી તે ગમે તેટલા કાલથી સંચિત યોગેમાં હોય અને ગમે તેવડાં મોટાં હોય. તે અંગે ધ્યાનખિન્દુ ઉપનિષદમાં કહ્યું છે કે-

यदि शैलसमं पापं, विस्तीर्णं योजनान् बहून् ।
मिथ्यते ध्यानयोगेन, नान्यो भेदः कथंचन ॥

‘જો પર્વતના જેવાં કાયાં અને અનેક યોજન વિસ્તારવાળાં પાપો હોય તો પણ પરમાત્માનું ધ્યાન ધરવાથી તે સર્વ પાપોનું ભેદન થાય છે. અન્ય કોઈ પણ ઉપાયથી તે પાપોનું ભેદન થતું નથી.’

પરમાત્માનું સ્વરૂપ એ પ્રકારનું મનાયેલું છે : એક સગુણ અને બીજું નિર્ગુણ. સગુણ એટલે પ્રકૃતિના ગુણો સહિત અર્થાત્ દેહમય સ્વરૂપ અને નિર્ગુણ એટલે પ્રકૃતિના ગુણોથી રહિત, શુદ્ધ નિરંજન સ્વરૂપ. બ્રહ્મા, વિષ્ણુ, મહેશ તેમજ ઈશ્વરો અવતારો એ બધાં પરમાત્માનાં સગુણ સ્વરૂપો છે. વળી અગ્નિ તથા સૂર્યનો પણ તેમાં જ સમાવેશ થાય છે.

કેટલાક સગુણને સાકાર અને નિર્ગુણને નિરાકાર પણ કહે છે, કારણ કે સગુણમાં આકાર અવશ્ય હોય છે અને નિર્ગુણને કોઈ આકાર હોતો નથી. જૈન દૃષ્ટિએ અરિહંત-એ સાકાર પરમાત્મા છે અને સિદ્ધ એ નિરાકાર

પરમાત્મા છે. આપણે સગુણ કે આકારને પરમાત્માનું સ્વરૂપ માનીએ તો અનુચિત નથી.

પ્રથમ સ્વરૂપનું ધ્યાન અને પછી સુદમનું ધ્યાન એ કને જ આગળ પછી ચકાવ છે. તે અંગે ગરુડ પુરાણમાં કહ્યું છે કે-

સ્થિતપર્વે મનસા પૂર્વે સ્મૃઠરૂપં વિચિન્તયન્ ।

તત્ત્વત્ત્વલીભૂતં ગૂઢવેદ્યં સ્થિરતાં પ્રજેન્ ॥

“મનની સ્થિતિ માટે યોગસાધકે પ્રથમ સ્વરૂપનું ચિંતન કરવું. તે સ્વરૂપમાં ત્યારે તંત્ર મન નિશ્ચય થાય છે, ત્યારે તે સુદમરૂપમાં પણ સ્થિર થાય છે.”

યાજ્ઞવલ્ક્યસ્મૃતિમાં સગુણ ધ્યાનના પાંચ પ્રકારો બતાવ્યા છે : (૧) વિનુધ્યાન, (૨) અભિધ્યાન, (૩) સૂચધ્યાન, (૪) પ્રમથાધ્યાન (૫) પ્રકુપધ્યાન.

વચ્ચે ધ્યાન ધરી જ્યોતિનાં દર્શન કરવાં અને ‘તે હું છું’ એવી ભાવના કરવી એ પૂર્માંગ ધ્યાન છે અને હૃદયકમલમાં સાંગોપાંગ, શુદ્ધ, સ્વાત્મા અને લોકાદ્યારૂપ અદ્વરપુરુષનું ધ્યાન ધરવું અને ‘હું જ સચ્ચિદાનંદ લક્ષણયુક્ત પરમાત્મા છું’ એવી ભાવના કરવી એ પુરુષધ્યાન છે.

યાજ્ઞવલ્કયસંહિતામાં નિર્ગુણ ધ્યાન એક જ પ્રકારનું માન્યું છે. ‘એક, જ્યોતિર્મય, શુદ્ધ, આકાશની પેઠે વ્યાપક, દૃઢ, અનંત, અચલ, નિત્યસિદ્ધ, આદિ-મધ્ય અંતરહિત એવા પ્રહ્લાનું ચિંતન કરવું અને એ ‘બ્રહ્મ હું જ છું’ એવી ભાવના કરવી, એ નિર્ગુણ ધ્યાન છે.’

પરમાત્મા – પરમેશ્વર અંગે સાધકનું મંતવ્ય અન્ય પ્રકારનું હોય તો તે પ્રમાણે ધ્યાન ધરી શકાય છે, પણ તેમાં પ્રથમ સંશુષ્ઠ કે સાધારનું ધ્યાન અને પછી નિર્ગુણ કે નિરાકારનું ધ્યાન એ ક્રમ ચૂકવો નહિ; કારણ કે ધ્યાનમાં આગળ વધવા માટે એ ક્રમ સુવિહિત છે.

ધ્યાનના સાલંબન અને નિરાલંબન એવા બે પ્રકારનાં પણ મનાયેલાં છે. જેમાં કોઈ પણ પ્રકારનું સ્થૂલ આલંબન હોય તે સાલંબન ધ્યાન અને જેમાં કોઈ પ્રકારનું સ્થૂલ આલંબન ન હોય તે નિરાલંબન ધ્યાન. આપણે કોઈ પણ દેવની મૂર્તિ કે ચિત્રનું આલંબન લઈને ધ્યાન ધરીએ તો એ સાલંબન ધ્યાન કહેવાય અને એવા કોઈ આલંબન વિના માત્ર મનથી જ ધ્યાન ધરીએ તો એ નિરાલંબન

ચાંકા કરવી નહિ. ચાંકા કરવાથી કામ ખમટે છે, એટલે તેવાથી દૂર રહેવું. જ્યાં ચાંકા પડે તો ચુરુજનોને પૂછી તેનું નિવારણ કરવું પણ તેમાં અટવાવા કરવું નહિ.

ધ્યાનનો અભ્યાસ આગળ વધતો જાય છે, તે જ્ઞાન અને આનંદમાં વૃદ્ધિ થાય છે, શરીર અને ઇન્દ્રિયોમાં સાર્વત્રિક બલનો વધારો થાય છે અને બાહ્ય વ્યવહારમાં પણ અનેક પ્રકારની અતુટતાઓ સાંપડે છે. 'યોગને મહિમા' નામના પ્રકરણમાં અમે તે અંગે જે જે લાભો વર્ણવ્યા છે, તે બધાનો લાભ થવા માંડે છે.

ધ્યાનના અભ્યાસ માટે સિદ્ધાસન, પદ્માસન, સ્વસ્તિકાસન ગ્રહણ કરવું જોઈએ. તે ન આવડતું હોય કે ન ફાવતું હોય તો સુખાસને બેસીને એટલે પદાંકુસાર મારીને પણ ધ્યાનનો અભ્યાસ થઈ શકે છે. એ વખતે મેરુદંડ સીધો રાખવો એટલે કે કેડથી વળી જવું નહિ. દષ્ટિ નાકના અગ્ર લાગ ઉપર રાખવી. દાંત જરા ખુલ્લો રાખવા, એટલે કે દબાવવા નહિ. જીભ જરા વાળેલો રાખવી. હાથ-પગ આદિ કોઈ અવયવ જરા પણ હલાવડ નહિ. ધ્યાનમાં બેઠા એટલે બેઠા. તેમાં અચલ રહેવું, અડોલ રહેવું, કોઈ પણ જાતનો ભય રાખવો નહિ. શરીર સંબંધી સર્વ વિચારો છોડી દેવા, માત્ર પરમાત્માના જોડાણ લાવે ચિંતન કરવું.

અહીં કોઈ એમ કહેતું હોય કે 'અમે ધ્યાનમાં

જમીન પર સૂઈ રહેતા હતા. ત્યાં કોઈ વાર ઝેરી કીડા આવી પહોંચતા કે કોઈવાર વીંછી અને સાપ પણ આવી પહોંચતા, પણ તેમને ઈજા કરતા નહિ. કદાચ તે શરીર પર સડો જાય તો ગડબા દેતા, પણ તેનાથી જરાય બચ પામતા નહિ.

આપણે બધામાં છુપી રહ્યા છીએ અને નાનો સરખો બચ ઉપરિચિત યાચ કે ગલારાઈને બૂમ-બરાડા પાડીએ છીએ અને દોડવામ કરી મૂકીએ છીએ, એટલે આ વસ્તુ આપણને અસંભવિત કે આશ્ચર્યકારી લાગશે; પણ તેમાં અસંભવિત કે આશ્ચર્ય પામવા જેવું કંઈ નથી. યોગશાસ્ટ્ર જુલંદ અવાજે કહે છે કે ‘તમે ખરાબર અહિંસક બનો, એટલે કોઈ પણ પ્રાણી તમારા પ્રત્યે વૈરભાવ દર્શાવશે નહિ. તમે એમને મિત્ર માનો એટલે એ પણ તમને મિત્ર માનશે.’

ધ્યાનાભ્યાસ વળતે આહાર અને વિહાર બંનેમાં કાળજી રાખવી જોઈએ, બને તેટલું એકાંત અને મૌનનું સેવન કરવું જોઈએ, તથા સંસારના સર્વ પદાર્થોની અસારતા તથા અનિત્યતા ચિંતવી વૈરાગ્યભાવનાને દૃઢ કરવી જોઈએ.

બ્યારે ચિત્તની વૃત્તિઓ પાંચ ઘડી એટલે બે કલાક સુધી ધ્યેયાકાર રહી ત્યારે ધ્યાન થયું ગણાય છે.

આ રીતે ધ્યાનનું સ્વરૂપ જાણી તેનો અભ્યાસ કરનાર જરૂર તેની સિદ્ધિ કરી શકે છે અને સમાધિ લાભ મેળવી શકે છે.

કર્ચો નથી, ધારણાનો વિકાસ સાધ્યો નથી, તે ધ્યાનને પ્રાપ્ત થઈ શકતો નથી.

ધ્યાન અને સમાધિ વચ્ચે પણ આવો જ સંબંધ છે. ધ્યાન વખતે ધ્યાતા, ધ્યાન અને ધ્યેયની સ્ફૂર્તિ હોય છે. (આ ત્રણેય શબ્દનો અર્થ ગત પ્રકરણમાં આપવામાં આવ્યો છે. તે ખ્યાલમાં રહ્યો ન હોય તો ફરી એક વાર નોંધ જવો નોંધ્યો.) તાત્પર્ય કે એ વખતે ‘હું ધ્યાતા છું’ એવો ખ્યાલ હોય છે. ‘હું’ ધ્યાન ધરી રહ્યો છું’ એવો પણ ખ્યાલ હોય છે અને ‘આ મારું ધ્યેય છે’ એવો પણ ખ્યાલ હોય છે. પરંતુ ધ્યાનાવસ્થા પરિપક્વ થતાં ધ્યાતા અને ધ્યાનની સ્ફૂર્તિનો લય થતો જાય છે અને માત્ર ધ્યેયની જ સ્ફુરણા રહે છે, ત્યારે સમાધિની પ્રાપ્તિ થઈ ગણાય છે. એટલે સમાધિ એ ધ્યાનનું જ વિકસિત સ્વરૂપ છે, ધ્યાનની જ ઉચ્ચ કોટિની અવસ્થા છે. જેણે ધ્યાનનો ચિરકાલ અભ્યાસ કર્યો નથી, ધ્યાનમાં વિકાસ સાધ્યો નથી, તે સમાધિને પ્રાપ્ત થઈ શકતો નથી.

જ્યારે કોઈ એક જ વિષય પર ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ કરવામાં આવે છે, ત્યારે તેને યોગની પરિભાષામાં ‘સંયમ’ કહેવાય છે. ઇન્દ્રિયજય, બ્રહ્મચર્ય આદિને ધર્મ શાસ્ત્રોમાં સંયમ કહેલ છે, પણ તેનાથી આ જુદી વસ્તુ છે, એટલેા ખ્યાલ રાખવો. આ યૌગિક સંયમનું ખલ

અસાધારણ મનાયેલું છે. તેનાથી અનેક પ્રકારનો ત્રિદિઓ
સાંપડે છે, જે જોવા સામાન્ય માનવીનું મન દેશ પામે
છે, આશ્ચર્ય અનુભવે છે અને અત્યંત પ્રભાવિત થઈ
જાય છે.

દરે શાસ્ત્રકારોએ સમાધિની વ્યાખ્યા કરી ફાંટી છે
છે તે જોઈ લઈએ.

પાતંજલ પેંગદર્શનમાં કહ્યું છે કે 'મહેવાયમ જ
નિર્મામ સ્વરૂપશૂન્યમિવ સમાધિઃ ॥ ૩-૩ ॥ મહેવ મન સ્વ-
તે ધ્યાન જ. જ્યારે અર્ધમાત્રનિર્મામ-માત્ર અર્ધરૂપ દિવ
ફેંકે જાણવા માંડે અને સ્વરૂપશૂન્ય ફક્ત સ્વરૂપશૂન્ય જે
થઈ જાય, ત્યારે તે સમાધિ-સમાધિ કહેવાય છે. આ
સ્વરૂપશૂન્યથી ધ્યાન અને ધ્યાન બંનેના નામથી જાણ
અવસ્થા અભિપ્રેત છે.

અમૃતગિન્દુ ઉપનિષદમાં કહ્યું છે કે 'સત્ત્વગુણ
અવેગ સમાધિઃ પરિક્ષાતંત્ર :- જે વિચારશક્તિ જાગ્રત
મન પાતાના સ્વરૂપનો ત્યાગ કરે છે, તે સમાધિ કહેવાય
છે.' તાત્પર્ય કે નિરાગુણિતમા માત્ર દેવદ્ય જ સ્વરૂપ
દેવ અને અન્ય કોઈ સ્વરૂપ ન હોય, એ સમાધિ
અવસ્થા છે.

શ્રી યાજ્ઞવલ્કયસંહિતામાં કહ્યું છે

સંતિવૃત્તો વિશિષ્ટાશુ યથાઽધિન્નં સર્વં ૧-૧૨૨ ।

યથાઽધિન્નં મત્રાતથ સર્વાથિ સર્વજાતુ ૨-૧ ।

‘ જેવી રીતે સમુદ્રમાં પડેલું જહાઝિંદુ સમુદ્રની સાથે અગ્નિન થઈને રહે છે, એટલે કે એકાકાર થઈ જાય છે, તેમ ધ્યેયને પ્રાપ્ત થયેલું મન તેનાથી અગ્નિન થઈને રહે ત્યારે તે સમ્યક્ સમાધિને પામે છે. ’

આ રીતે પાતંજલ યોગદર્શન, અમૃતખિન્દુ ઉપનિષદ અને યાજ્ઞવલ્ક્યના પ્રિતાએ સમાધિની વ્યાખ્યા તુટી તુટી રીતે કરી છે, પરંતુ એ ત્રણેયનો ખાવાર્થ તો એક જ છે કે જે ધ્યાનમાં ધ્યાતા તથા ધ્યાનની રજૂતિ લય પામી હોય અને માત્ર ધ્યેયની રજૂતિ રહેલી હોય એટલે કે ચિત્તવૃત્તિઓ સંપૂર્ણપણે ધ્યેયના આકારવાળી થઈ ગઈ હોય એવી અવસ્થા એ સમાધિ છે.

સમાધિ વખતે ચિત્તની વૃત્તિઓ ધ્યેયાકાર બની ગઈ હોય છે, અને અન્ય કોઈ આકાર ધારણ કરતી નથી, એટલે એ વખતે સુખ-દુઃખ, હર્ષ-શોક, અતિ-અરતિ આદિ કોઈ પ્રકારના સંવેદનો થતાં નથી. આ બધાં સંવેદનો ચિત્તવૃત્તિઓ નાનાં પ્રકારના રૂપને ધારણ કરે છે, તેના લીધે જ થાય છે અને તેનો અહીં અભાવ હોય છે. આ વખતે તેમાં માત્ર આનંદની જ અનુભૂતિ હોય છે, કારણ કે આત્માનો સ્વભાવ ચિત્ + આનંદ = ચિદાનંદમય હોય છે. આ આનંદનું કોઈ વર્ણન પૂછે તો જીલ નિરુત્તર રહે છે, કારણ કે કોઈ શબ્દોથી કે ઉપમાથી એવું વર્ણન થઈ શકે એમ નથી. અન્ય શબ્દોમાં કહીએ તો તેને

કોઈ અંગ પર લગાડેલું ચિત્ત તે વસ્તુના આકારનું ચર્ચ એકાગ્ર ચર્ચ જાય, તે આનન્દાનુગત સંપ્રજ્ઞાત સમાધિ, અને અદ્વિતતા પર ચોંટેલું ચિત્ત તદાકાર જની એકાગ્ર ચર્ચ જાય, તે અદ્વિતતાનુગત સંપ્રજ્ઞાત સમાધિ ‘અદ્ અન્નિ-તું તું’ પશુનો સતત બાવ રહ્યા કર્યો તે અદ્વિતતા કહેવાય છે. શરીર અને આત્મા જુદા છે, છતાં અદ્વિતતાને લીધે એક બાંહે છે.

સંપ્રજ્ઞાત સમાધિથી ઉચ્ચ કોટિની ખીલ પણ સમાધિ છે, તેને અસંપ્રજ્ઞાત સમાધિ કહેવામાં આવે છે. આ સમાધિ પરવૈરાગ્યથી સિદ્ધ થાય છે. વધારે સ્પષ્ટ કહીએ તો પરવૈરાગ્યના સંસ્કારો જ્યારે દૃઢતમ ભૂમિકાએ પહોંચે છે, ત્યારે ચિત્ત વાસના વિનાનું થાય છે. એ વખતે જન્મ-મરણના બીજરૂપ તમામ કલેશોનાં બીજ એમાં જળી જાય છે. આવી ચિત્તની પરમ પ્રશસ્ત અવસ્થા તે જ અસંપ્રજ્ઞાત સમાધિ છે. એ સમાધિમાં વિષય તરીકે માત્ર આત્માનો-પરમાત્માનો જ અનુભવ થાય છે. તે સિવાય કોઈ વસ્તુ કે પદાર્થની અનુભૂતિ થતી નથી. આ જ આત્મદર્શન છે, આ જ આત્માનો સાક્ષાત્કાર છે અને તેમાં જ યોગસાધનાની-યોગની કૃતાર્થતા છે. આ સમાધિમાં મનના કોઈ વિકલ્પ નહિ હોવાથી તેને નિર્વિકલ્પ સમાધિ પણ કહે છે.

આ સમાધિ પાંચ ઉપાયોથી પ્રાપ્ત થાય છે. તે

ઉપાયો : (૧) શ્રદ્ધા, (૨) વીર્ય, (૩) રમૂનિ, (૪) સમાધિ અને (૫) પ્રજ્ઞા છે.

શ્રદ્ધા એટલે અભિરુચિ વિરાગી પુરુષની નેશનના કારણે વિવેકને નેશનવાની જે અભિરુચિ તેને શ્રદ્ધા શ્રદ્ધા નામનો પ્રથમ ઉપાય સમજવાનો છે વિવેકની પ્રાપ્તિ માટે જે અતૂટ માનસિક ઉત્થાદ તેને શ્રદ્ધા વીર્ય નામનો બીજો ઉપાય સમજવાનો છે શ્રદ્ધા આચાર્ય, અનુમાન આદિથી યોગ્ય-યોગ્યોના ગુણ નેશની તેને યાદ રાખવું, જે રમૂનિ નામનો ત્રીજો ઉપાય છે. યોગ્યોનો અવ્યાસ કરી સંપ્રજ્ઞતા સમાધિ પુષ્ટી પદોંચવું જે સમાધિ નામનો ચોથો ઉપાય છે આંતર્ય અંગ એમ છે કે જેને સંપ્રજ્ઞતા સમાધિ પ્રાપ્ત થાય છે. જે, તેને જ અસંપ્રજ્ઞતા સમાધિ પ્રાપ્ત થાય છે મહા, પદ્ય, રમૂનિ અને સમાધિથી સંપન્ન હરને વિવેક ગુણ છે પદ્ય થાય છે. આ વિવેક ગુણની રૂઢ અવસ્થા તે પ્રજ્ઞા નામનો પાંચમો ઉપાય છે.

(૨) તત્ત્વજ્ઞ પુરુષોનો આદરપૂર્વક સમાગમ, (૩) વિષય-વાસનાનો પરિત્યાગ અને (૪) પ્રાણુની ગતિનો નિરોધ.

અંગાત્મવિગત સર્વ દ્રશ્ય પદાર્થોના મિથ્યાપણાનો તથા દ્રશ્યના સ્વપ્રકાશપણાનો બોધ કરે છે, તેથી મન સ્વજોગર દ્રશ્યોમાં પ્રયોજનનો અભાવ જાણીને તથા પ્રયોજનવાળા દ્રશ્યમાં પોતાનું અસમર્થપણું જાણીને ઈંધન વિનાના અગ્નિની જેમ પોતાની જેમ શાંત થાય છે.

જે સદ્ગુરુએ બોધ કર્યો છતાં પોતાની બુદ્ધિના મંદપણાને લીધે પ્રણતત્ત્વને-આત્મતત્ત્વને સમ્યક્ પ્રકારે સમજી શકતો નથી અને સાંમળેલો ઉપદેશ વિસરી જાય છે, તેને માટે તત્ત્વજ્ઞ પુરુષોનો આદરપૂર્વક સમાગમ એ ચિત્તજયનો ઉપાય છે. તે સત્પુરુષો તેને ફરી ફરી બોધ કરે છે અને તેને બ્રહ્મસ્વરૂપનું-આત્મસ્વરૂપનું સ્મરણ કરાવે છે.

જેઓ વિદ્યામદ આદિ દુર્વાસના વડે પીડાતા હોય અને સત્પુરુષોનો સમાગમ કરનાનો ઉત્સાહ ધરાવતા નથી, તેમણે વિવેક વડે વાસનાઓનો પરિત્યાગ કરવો, એ ચિત્તજયનો ઉપાય છે.

વિષયવાસનાના અતિ પ્રબલપણાને લીધે તેના ત્યાગનું જેને અશક્યપણું જણાય તેને મંટે પ્રાણુની ગતિનો નિરોધ એ ચિત્તજયનો ઉપાય છે.

ચિત્તવૃત્તિઓનો જય કરવામાં મુખ્યત્વે ચાર વિધો નહે-છે : (૧) લય, (૨) વિક્ષેપ, (૩) કથાય અને (૪)

અન્નપ્રસાદ સમાધિને પામેલા યોગીનું વર્ણન હૃદયોગપ્રદીપિકામાં આ પ્રમાણે કર્યું છે :

અંતઃશૂન્યો ચદિઃશૂન્યઃ શૂન્યઃ કુમ્ભ સ્વામ્ચરે ।

અંતઃપૂર્ણો ચદિઃપૂર્ણઃ પૂર્ણકુમ્ભ સ્વાર્ણવે ॥

‘ જેમ આકાશમાં રહેલો ઘડો અંદર તથા બહારથી ખાલી હોય છે, તેમ નિર્વિકલ્પ સમાધિને પામેલો યોગી વાસનારહિત હોવાથી અંદર અને બહાર શૂન્ય હોય છે. અને સમુદ્રમાં રહેલો ઘડો જેમ અંદર અને બહાર પાણીથી ભરેલો હોય છે, તેમ સ્વયંપ્રકાશ સચ્ચિદાનંદના એકમાત્ર રસરૂપ બ્રહ્મમાં-આત્મામાં નિમગ્ન યોગી બ્રહ્મદૃષ્ટિ વડે અંતર્બાહ્ય સર્વત્ર પૂર્ણ હોય છે. ’

શાસ્ત્રોમાં સમાધિને માટે જુદા જુદા અનેક શબ્દો વપરાયેલા છે. તેના અર્થ-ભાવથી પરિચિત થઈએ, એટલે તેનું મહત્ત્વ સમજવામાં આવશે.

રાજયોગ-સમાધિ એ યોગનું શ્રેષ્ઠ અંગ હોવાથી રાજયોગ છે.

ચિત્તવ્યાપારાભાવ-સમાધિ વખતે ચિત્તના વ્યાપારોનો અભાવ હોય છે, તેથી સમાધિને ચિત્તવ્યાપારાભાવ કહેવામાં આવે છે.

લય-સમાધિ વખતે ચિત્તની બધી વૃત્તિઓનો લય થઈ જાય છે, માટે તેને લય કહેવામાં આવે છે.

ચિત્તપ્રલય-સમાધિ વખતે ચિત્તની વૃત્તિઓનો અત્યંત લઈ થઈ જાય છે, એટલે તેને ચિત્તપ્રલય કહેવામાં આવે છે.

[૨૪]

ક્રિયાયોગ

કેટલાકે મનુષ્યો વિશિષ્ટ ચિત્તવાળા હોય છે, તેઓ ઘણા પ્રયાસે પણ યમ-નિયમાદિ સાધનોમાં સિદ્ધિ મેળવી શકતા નથી. આવા મનુષ્યો માટે યોગવિશારદોએ ‘ક્રિયાયોગ’ નામનો પ્રમાણમાં સરલ માર્ગ બતાવ્યો છે. પાતાંજલ યોગદર્શનમાં તેનું પ્રતિપાદન કરતાં જણાવ્યું છે કે ‘તપઃ સ્વાધ્યાયેશ્વરપ્રણિધાનાનિ ક્રિયાયોગઃ ॥ ૨-૧ ॥ તપ, સ્વાધ્યાય અને ઇશ્વર પ્રણિધાન (યોગના સાધનપણાથી) ક્રિયાયોગ કહેવાય છે.’

પૂર્વે નિયમ નામના અંગમાં આ ત્રણેય વસ્તુ કહેવામાં આવી છે, પણ તેનું તીવ્ર અનુષ્ઠાન કરવાથી એ ક્રિયા-યોગનું સ્વરૂપ ધારણ કરે છે. અતપસ્વીને યોગ સિદ્ધ થતો નથી, એ યુગોના અનુભવ પછી સિદ્ધ થયેલી હકીકત છે, તેથી વિશિષ્ટ ચિત્તવાળાએ તપ અવશ્ય કરવું જોઈએ, પરંતુ તેણે એવું તપ કરવાનું નથી કે જેથી મૃત્યુ નીપજે

મધ્યમા વાણીમાં પૂર્વોક્તિ રીતે જપ કરવો એ ઉપાંચુ જપ કહેવાય છે અને માત્ર ચિત્તવૃત્તિઓ વડે જપ કરવો, એ માનસ જપ કહેવાય છે.

જપ કરનારે કેવી નિઃકાં રાખવી જોઈએ તથા કેવી એકાગ્રતા સાધવી જોઈએ, તે માટે ભગત કુલસિંહની સૂત્રીકત જાણવા જેવી છે.

ભગત કુલસિંહ

પંતળના એક ગામમાં વ્રધુ બાઈઓ રહેતા હતા. તેમાંના બે પરણેલા હતા, એક કુંવારો હતો. વધારે સ્પષ્ટ કહીએ તો આ ત્રીજા બાઈને સંસાર-વ્યવહારમાં રસ ન હતો, એટલે તેણે પરણવાની ના પાડી હતી. તેનું નામ કુલસિંહ હતું. તે પોતાના બાઈઓ ભેગો રહીને પોતાનું જીવન વ્યતીત કરતો હતો.

કુલસિંહને સંસાર-વ્યવહારમાં રસ ન હતો, તેમ વ્યાપાર-વણજમાં પણ રસ ન હતો, કેમકે તેમાં જાડું જોલણું પડે, ફૂડ-કપટ કરવું પડે, તે એને પસંદ ન હતું. તે સ્વભાવે અત્યંત સરલ હતો.

બાઈઓએ જોયું કે કુલસિંહ વ્યાપાર-વણજ વગેરેનું કામ કરી શકે એમ નથી, એટલે તેમણે એને ગાયો ચરાવવાનું કામ સોંપ્યું હતું અને કુલસિંહે તેના ખુશીથી સ્વીકાર કર્યો હતો. આ રીતે તેઓ રાજ ગાયોને ચરાવવા લઈ જતા, પણ ત્યાં ગામથી થોડે દૂર ગયા

પણ, એક ગાઠ નીચે ઊભા રહી, તેઓ ગાયોને કહેતા
 કે 'માતાઓ! તમે સમજી છે, એટલે હવે તમારા કાને
 કાંચા કોઈની શર-ફરિયાદ લાવશે નહિ. મને લેખા
 રહી લેખા રો.' અને ગાયો આનુષાંગુ વિખરાઈ જઈ
 શર-ફરિયાદ લાવતી.

તમે લેખાનો અર્થ સમજ્યા! કુલચિંદ કંઈ
 મનના કે ધોઈ નો જપ કરવાથી પરમાત્માની નાદેનો
 દિગ્ગજ પૂરો થાય છે, એટલે તેના સારું ના જપનું લેખા
 રહેતા. સરલહૃદયી આ બ્રહ્મની બહિષ્કારે પ્રભાવ તેની
 અંદરે પર પડી પડ્યો હતો, એટલે તેના જપ અંદરે રો
 શર-ફરિયાદ લેખી કે એથી કંઈ ફરિયાદ આવે નહિ તો
 પો એટલે કુલચિંદ આ નામેનું બંની કરી પર કંઈ
 જપ બંને લોકાનું વંદન કરી પાછા જપ કરવા લાગી જતા.

એક વાર કુલચિંદ આ રીતે નામેનું કરાવવા. જપ
 નવા દતા, ત્યાં એક નામે કોઈના લોકાનું વિનાશ
 મેડું નાખ્યું અને તેમની અમાનતા. કેટલાક કે નામે
 લીધાં. ખેતરના માલીકે આ લેખું, એટલે તેના જપને
 કાંઈ કાંઈ અને કુલચિંદ કે કાંઈ નહિ એટલે જ. જાણીએ
 કરી રહ્યા હતા, ત્યાં આપો તેમને રહે. જાણીએ કે જાણીએ
 તેને અંદરે બહિષ્કાર કરી અને તેના ખેતરને તેના
 નહિ. આજ તો જપ કરી છે, જપ કરે જાણીએ

કુલચિંદે કહ્યું : 'માલી રહી જઈ' અને તેમને

એક અગાજ કોઈ કે બની ગયો બેગી થઈ ગઈ. તેમને ઉદેશીને તેમણે કહ્યું કે 'માતાઓ! તમે કહી છે અને તમારી મેળે લગાડું કાન પડાવી દો છે, તેથી તો હું આટલાં કેળાં કરી શકું છું. જે તમે કોઈની રાડરંગડ લાગ્યો, તો હું કેળાં રી રીતે કરીશ ?' તાત્પર્ય કે તો તમને સંભાળવામાં જ મારો બધો વખત પૂરો થઈ જશે. સાચું કહેજો કે આ બૂલ કોણે કરી છે ?' એ વખતે એક ગાય આગળ આવી, તેની આંખમાંથી બોરબોર જેવા આંસુ સરતાં હતાં. જાણે તે પોતાની બૂલનો પશ્ચાત્તાપ કરીને કહેતી ન હોય કે 'મારી બૂલ થઈ. હવે આવી બૂલ નહિ કરું.' ભકતે તેને બીજું કંઈ ન કહ્યું, પણ તેને પંપાળીને જણાવ્યું કે 'હવેથી સાચવજો.'

તે પછી કોઈ વખત ગાયોની ફરિયાદ આવી ન હતી અને ભક્તનો જપ અરુણવિત ગતિએ ચાલુ રહ્યો હતો. એક ભક્તાહુદય કેવું સરસ હોય છે ? કેવું ગ્રેમી હોય છે ? અને પશુઓ પર પણ કેવો પ્રભાવ પડે છે ? તે આ પરથી સમજી શકાશે.

એ તો આગળ જણાવેલું છે કે કુલસિંહને સંસારવ્યવહારની બાબતમાં રસ ન હતો, એટલે તેઓ અને ત્યાં સુધી કોઈના સગપણ-શાદી પ્રસંગમાં ભાગ લેતા નહિ. આમ છતાં એક વખત કોઈ અતિ નિકટના સગાસંબંધીનો આગ્રહ થવાથી તેઓ જનમમાં ગયા. આ જનમમાં દોઢસો જેટલા જનનૈયા હતા અને અધા બની

તેને તેવાર થયેલા હતા. આમા પછે પત્નિ તેમની
ત્યાગ-મરમરની આરી તેવારી કરી રાખી હતી અને
તે માટે જે-વમ મજલાવાળા વિદ્યાગ મકાનને રાકી
હીપું હતું.

જાત કન્યાને જામ પહેંચનાં બારે રવાના થઈ
અને તેને ઉપરો અપાયો. ત્યા રંગ-રાત તથા દુઃખ
રમુજની મહેરીક જામી, પપ્પ દુલ્હનિદને જામાં આનંદ
અને નદિ, તેમનું મન જામાં પૂર્ણ નદિ. તેમાં કેટલે
પ્રકારે કે 'જોજનને કેટલી વાર છે?' તેના અપામ
મખો કે 'હજુ એક કલાક.' અંગે તેમને મન કે
'ત્યારે તેા તેનાં કરવાનાં અમલ નથી રહેલું.' જાત
તે માટે જાન્ય નપાત યોપવા લાગ્યા અથા યોપાર કે
માવુછની ખટુ અપરજ્વલ ન હોય, નાતુ રવામ તેમને
મેદિતું હતું. કેટલીક તપાસને અંગે નક કાલે અમ
જાતી જેવાં એક જાન હોય, તે તેમજ પછે નક
અને ત્યાં અપા કરવા બેલી નકા

સાથે લોજન લીધું નથી. કેટલાક માણસોને તેમને શોધી કાઢવાનું કામ સોંપાયું. આ માણસો મકાનના બધા ઓરડા બેઈ વળ્યા, આસપાસની જગાઓ બેઈ વળ્યા, પણ લગતનો પત્તા લાગ્યો નહિ. આખરે ખૂણાખંચકે પણ તપાસ કરવાનો નિર્ણય કરી શોધ ચલાવતાં તેઓ એક દાદર નીચેની ઓરડીમાં બેઠેલા મળી આવ્યા. તેમણે પલાંડીવાળી હતી, આંખો બંધ હતી, હાથમાં માળા હતી અને તેના મહુકા એક પછી એક ફરી રહ્યા હતા. શોધનારા સમજી ગયા. કે તેઓ જપ કરી રહ્યા છે. તેમણે નજીક જઈને ધીમેથી કહ્યું : ‘ લગત ! ઉઠો. ’

ત્યારે કુલસિંહની આંખ ઉઘડી ગઈ અને તે પૂછવા લાગ્યા કે ‘ શું જમવાનો સમય થઈ ગયો ? ’ તેઓ તો હજી એમજ સમજતા હતા કે મેં એક કલાક સુધી લેખાં કરવાનો જે સમય નક્કી કર્યો હતો, તે પૂરો થયો નથી અને વચ્ચે આ લંગાણુ પડ્યું, પણ બ્યારે તેઓ હાથ-પગ-મોઢું ધોઈ જમવા બેઠા અને જાનને વિદાય થવાનો વખત આવ્યો ત્યારે જાણી શક્યા કે આ તો ખીજા દિવસના લોજનની વેળા છે, પહેલા દિવસની નહિ.

જ્યાં આવી જપનિષ્ઠા જામી હોય ત્યાં કલ્યાણુ થયા વિના રહે નહિ. આખરે કુલસિંહ ઘણી ઊંચી સ્થિતિએ પહોંચ્યા હતા અને તેમના આશીર્વાદ માત્રથી રોગીઓના રોગ મટી જતા હતા.

જપ તો આપણે પણ કરીએ છીએ, પણ આપણા
ખંડકાણુની સ્થિતિ કેવી હોય છે? અનેક પ્રકારની
કામનાઓ અને કુટ-કપટ બરેલા હોય છે, એટલે
વિગતિઓ વિદૂષણ રહે છે અને જપ બંધનું નથી.
કેટલાક તો જપ કરતાં ચે સંસારના વ્યગ્રદાર પણ થવાન
રાખે ॥ અને કામ કરનારાઓને નુશાના આપતા જપ
છે, આવાઓ જાન તોટલા જપ કરે તો પણ નુકસાન
થાય નથી, જપના મુલમૂલ નિયમોનાં જાન કરીએ તો
એ જપ જપક્રિયા ત્રી રીતે કલાકાળી થાય ૧ જપ
ધ્યાન-શુદ્ધિમાં અમે જપ કરીએ તો વિગતિ ૧૫૫૫૫
કરેલું છે, તે આ વિષયમાં રજા થવાપનાકે અવરજ તે ૧૫ ૫૫

હવે ઉપરમુખિમાન પણ આવીએ ૧ ઉપરમુખિમાન
એટલે ઉપરનો બહિષ્, ઉપરને તમારો જાન ૧૫ ૫૫
ક્રિયા, તે જાન અનન્ય આપે થાય તો અધ્યાત્મિક જાન
પણ થઈ જાય છે. તરલિંક મહેતા, મોરારજી, તે જાન
માનકેય થઈને તેના પ્રવિદ્ધ પદાર્થો છે

અહિંના ધુણ તથા અનો અવરજ છે (૧) જાન
ઉપરનો અહિંના અવરજ કરવો (૨) કોઈને તે જાન ૧૫ ૫૫
ક્રિયા કરવું. (૩) જાનકેય તે જાન ૧૫ ૫૫
કરવું. (૪) જાનકેય-તે જાન ૧૫ ૫૫
અવરજ-ઉપરનો ધુણ ૧૫ ૫૫
(૧) જાન તેને કોઈને જાન કરવું ૧૫ ૫૫
જાન તેને જાન છે, અનો અવરજ કરવું ૧૫ ૫૫

પોતાની ઈશ્વર સાથે મિત્રતા કેળવવા રહી છે અને તે મિત્ર બન્યા છે, એવી ભાવના કેળવવી. અને (૨) આત્મ-નિવેદન—પોતાની સત્ય સ્થિતિનું તેની આગળ નિવેદન કરવું.

એવો ઈશ્વરની આ નવ પ્રકારે બક્ષિત કરે છે, તેના અંતઃકરણનો ચેત્ત્ર ધોવાય છે, તેમાંથી પવિત્ર પ્રેમના કુવારા મૂટે છે અને આખરે હવન કૃતાર્થ બને છે.

માત્ર તક વડે ઈશ્વરને જાણી શકાતો નથી. તે માટે અનુભવની જરૂર છે. જો નિષ્કા પ્રગટ હોય તો એવો અનુભવ થઈ શકે છે અને હવનની સમસ્ત દિશા બદલાઈ જાય છે. ઈશ્વરના નામનો સંપૂર્ણ વિરોધ કરનારાઓ આખરે ઈશ્વરના શરણે ગયા છે અને ત્યારે જ તેમણે શાંતિ અનુભવી છે.

અનાદિકાલના કલેશ, કર્મ અને વાસનાને લીધે આપણા ચિત્તમાં રાજસ અને તામસ ગુણની વૃદ્ધિ થતી રહે છે અને તેથી તેમાં અશુદ્ધિ ઉત્પન્ન થાય છે. તે અશુદ્ધિ દૂર કરવા માટે તપ, જપ અને ઈશ્વરભક્તિ ઉત્તમ સાધનો છે.

યોગદર્શનકાર કહે છે કે સમાધિનો ઉદ્ય કરવા માટે તથા પાંચ પ્રકારના કલેશોનું જોર ઘટાડવા માટે આ કિંચાઓગ અકસીર ઉપાય છે. પાંચ પ્રકારના કલેશો આ પ્રમાણે બાંધવા : (૧) અવિદ્યા, (૨) અસ્મિતા, (૩)

કોઈ પણ પ્રકારના દુઃખનો અનુભવ થયા પછી તે અનુભવ કરનારા મનુષ્યને તેની કમુત્તિ થઈ તે દુઃખનાં જેવાં અન્ય દુઃખો પર અથવા તેનાં સાધનો પર જે કોઈ થાય છે, તેને ‘દ્વેષ’ નામનો ઈલેશ કહેવામાં આવે છે.

મૂર્ખ તેમજ વિદ્વાનના ચિત્તમાં પણ પૂર્વ સંસ્કારોને લીધે મરણનો ભય તથા હવવાનો આગ્રહ રહે છે, તેને ‘અભિનિવેશ’ નામનો ઈલેશ કહેવામાં આવે છે.

અસ્મિતા, રાગ, દ્વેષ અને અભિનિવેશના પ્રમુખ, તનુ, વિચ્છિન્ન અને ઉદાર એવા ચાર પ્રકારો છે. પ્રમુખ એટલે શક્તિરૂપે રહેલા, તનુ એટલે કંઈક અંશે પાતળા પડેલા, વિચ્છિન્ન એટલે પ્રકટ થયેલા પણ સાધક વડે અભિભૂત થયેલા અને ઉદાર એટલે વિસ્તાર પામેલા. સાધક યોગીએ આ બધા કલેશોના બીજોને દબાવ કરી તેમની અત્યંત નિવૃત્તિ કરવા પ્રયત્ન કરવા જોઈએ. જેમ બળી ગયેલાં બીજ ફરી ઉગતા નથી, તેમ આ કલેશોનાં બીજ બળી ગયા પછી તે ફરી પોતાનું સ્વરૂપ ધારણ કરતા નથી.

આ રીતે ક્રિયાયોગ પણ મહત્વનો છે. જેનાથી અષ્ટાંગ યોગની સાધના ન બની શકે, તેણે ક્રિયાયોગમાં પ્રવૃત્ત થવું અને એ રીતે આત્મદર્શન કે આત્મસાક્ષાત્કાર રૂપી મહાન ધ્યેયની સિદ્ધિ કરવી.

[૨૫]

ત્રાટકનું મહત્વ

હકપેગના પ્રકરનું ઘટીરુદિમાં ઉપકારક બની
 ૪ પ્રકારની કિયાઓનું પશુંન કરવા ત્રાટક કિયાના
 કારણે કરવામાં આવ્યો છે, પરંતુ તેનું કારણ પેગના
 છે અને તેની ગિદિઓ અનેક છે, તેમાં તેને જામણામણ ક્ર
 એક મહત્વનું અંગ ગણવાનું છે મનુજી મહારાજના
 તે અંગે કેટલોક વિવેચન કરીયું.

હકપેગમટીપિઠામાં કહ્યું છે કે -

નિરીણેન્નિવમરયા પુરમસ્થયં સમાદિતઃ ।

અમુકકાલવર્ષેન્નમાર્ગાન્નિઘ્નિટક ૪૬૧૬ ॥

• વિષય ૨૦૨ કિયાઓના અંગેના વિષયક ગ્રંથો

૧,૨૫૦ બદલે બધા પુણી અ.અ.અ.અ. અ.અ.અ.અ. અ.અ.અ.અ.
 ૧૫૦ પુણી બદલે ૧૫૦, તેને કે જેને ૧૫૦ અ.અ.અ.અ.
 ૧૦૦ રૂબો છે.

આ આખ્યાનો શાર એ છે કે—

(૧) કોઈ સૂક્ષ્મ એટલે નાના પદાર્થને લક્ષ્ય બતાવી તેના પર દ્રષ્ટિ દિયર કરવી.

(૨) આ દ્રષ્ટિ નિમેગ-ઉ-મેગ રહિત હોવી જોઈએ, એટલે કે તે વખતે આંખની પાંપણો ઉઘાડવા-બંધ કરવાની ક્રિયા કરવી નહિ, તેમ જ આંખના ડોળાને આમ તેમ ફેરવવો નહિ.

(૩) આ ક્રિયા આંખમાંથી પાણી પડે ત્યાં સુધી ચાલુ રાખવી.

(૪) આ વખતે મનને સ્થિર-શાંત રાખવું, એટલે કે કોઈ જાતના વિચારો કરવા નહિ.

(૫) આ રીતે જે ક્રિયા કરવામાં આવે તેને ત્રાટક સમજવાનો છે.

ત્રાટકક્રિયાનો અભ્યાસ પોતાના ઓરડામાં બેસીને થઈ શકે, કોઈ બાગ-બગીચામાં બેસીને થઈ શકે, કોઈ નદી કે સાગરના તટે બેસીને પણ થઈ શકે, પરંતુ એ સ્થાનમાં એકાંત હોવી જોઈએ, એ સ્થાનનું વાતાવરણ કોલાહલ કે ઘોંઘાટ રહિત અર્થાત્ શાંત હોવું જોઈએ.

ખુરશી પર બેસીને ત્રાટકનો અભ્યાસ કરી શકાય છે, પણ તે માટે જમીન પર આસન પાથરીને તેના પર સુખાસને બેસવું એ વધારે ઠીક છે. આ આસન પર

શરીરની જેટલી નિયંત્રણ રહે, તેટલી ખુશી પર રહેવા
સંભવ નથી. બિલા બિલા પણ ગાટકનો અધ્યાસ કરી
કામ ખદો, પરંતુ જો માટે ખડતલ શરીરની જરૂર
છે, અન્યથા પગ દુખવાનો દયા તેના પર જોખા જ વી
જવનો સંભવ છે. આગળના મહાત્માઓ બિલા રહીને
ગાટકનો અધ્યાસ કરતા, પણ આજની શારીરિક સ્થિતિ
જેનાં અમે તેની કલામજુ કરતા નથી. 'શાકપાક પ્રમાણે
નંદ કરવી' એ વ્યવહારુ ઉપદેશને જાણી પણ કોઈ
કામ કરે છે.

આંખમાંથી પાણી પડવા માટે જોડે જોડે આંખ દબાવી
નાખવી, ઘાટો પિરામ કરવા અને પાંદડાં માલકને
અધ્યાસ આણુ કરવો.

આ રીતે ગિય નિયમિત અધ્યાસ કરવામાં રહેલું કે
જમણે ગાટક સિદ્ધ થાય છે. તેના અધ્યાસ કરવા અને
નિયંત્રણ રીતોમાંથી કેઈ પણ એક રીત પસંદ કરવા

(૧) પહેલી રીત : આ અધ્યાસ રીતમાં આંખને
કોઈ ચોક્કસ નાણું ૮૫૭ કરવા અને તેના અધ્યાસ
કેઈ રીતે.

(૨) બીજી રીત : આ રીતમાં આંખને ૮૫૭
પાંદડાં અને તેની અધ્યાસ કરવા કે જોડે જોડે
જોડે રીતે. આ અધ્યાસ રીતે રીતે રીતે રીતે

ત્રાટકથી નિદ્રા અને તંદ્રા એટલે આગ્રસ પડે
કાળ આવે છે અને ચિત્તની સ્થિરતા વધે છે. રાજયોગ
છડે અંગ ધારણ છે, તેને સિદ્ધ કરવા માટે ત્રાટક
અતિ ઉપયોગી છે. જેને ત્રાટક સિદ્ધ હોય તેને ધારણ
જરૂરી સિદ્ધ થાય છે અને એ રીતે ધ્યાનની ક્ષમતા
આવે છે.

આદીં એટલું જાણી લેવું જરૂરનું છે કે આપણી
દષ્ટિમાં જોવાની શક્તિ છે, તેમ આકર્ષણ કરવાની પણ
શક્તિ છે. આ બંને શક્તિઓ ત્રાટકક્રિયાથી વિકાસ
પામે છે. વધારે સ્પષ્ટ કહીએ તો જેને ત્રાટક સિદ્ધ છે
તે ઘણે દૂર સુધી જોઈ શકે છે અને ગમે તેવા મહોન્મત્ત
હાથી કે સિંહ-વાઘ જેવા કૂર પ્રાણીઓને દષ્ટિ માત્રથી
વશ કરી લે છે.

એક મહાત્મા પોતાના શિષ્ય સાથે જંગલમાં પ્રવાસ
કરતા હતા, ત્યાં એકાએક મોટો વાઘ તેમની સામે આવી
પહોંચ્યો. આથી શિષ્ય ખૂબ ગભરાયો અને નક્કી કાલ
આવી પહોંચ્યો એ વિચારથી સ્તબ્ધ બની ગયો. પરંતુ
મહાત્મા ત્રાટકસિદ્ધ પુરુષ હતા. તેઓ શિષ્યને પાછળ
રાખી આગળ આવ્યા અને તેમણે વાઘના નેત્રો સામે
પોતાનાં નેત્રો સ્થાપન કરી પોતાની નેત્રજ્યોતિ તેમાં
દાખલ કરી કે વાઘ સ્થિર થઈ ગયો. તે એક ડગલું પણ
આગળ વધી શક્યો નહિ, માત્ર તેની પૂંછડી હાલતી રહી.
આ જોઈ શિષ્યના અચંબાનો પાર રહ્યો નહિ. તેણે

જોવાથી જ થાય છે, એટલે દૃષ્ટિમાં આકર્ષણશક્તિ રહેલી છે એ નિશ્ચય છે. પછી તેનું પ્રભાવ વ્યક્તિ પરત્વે ભલે જાણુંવળું હોય.

જેને નેત્રી નગર કહેવામાં આવે છે, અને જે અમુક વ્યક્તિને લાગવાથી તે પોતાનું આરોગ્ય ગુમાવે છે તથા અનેક પ્રકારની પીડાઓ ભોગવે છે, તેમાં પણ દૃષ્ટિને જ પ્રભાવ છે. અલગત, એ દૃષ્ટિ ખરાબ છે, તેથી તેનું પરિણામ ખરાબ આવે છે. ઘણા માણસો નગર લાગવામાં માનતા નથી, પણ અતુલવે એ વાતમાં તથ્ય જણાયું છે, એટલું જ નહિ પણ મલિન દૃષ્ટિના પ્રભાવે પશુઓ, પક્ષીઓ તથા વનસ્પતિના જીવન પર પણ ઘણી માડી અસર થાય છે. હવે પછી આવતું સંબંધી વિશેષ સંશોધનો થવાની વકી છે અને તેમાં ઘણાં સત્યો ખંડાર આવશે.

શાસ્ત્રોમાં એવા સર્પોનું વર્ણન આવે છે કે જે પ્રાણી પર તે પોતાની દૃષ્ટિ સ્થિર કરે તે પ્રાણીને ઝેર ચડવા માંડે અને તે મૃત્યુ પામે. લગવાન મકાલીરને સાધનાકાલ દરમિયાન આવા એક દૃષ્ટિવિષ સર્પનો ભેટો થયો હતો કે જેનો શાસ્ત્રોમાં 'ચંડકૌશિક' તરીકે ઉલ્લેખ થયેલો છે. આજે પણ અમુક જંગલોમાં આવા સાપો મળી આવે છે.

અજગર જોરાકની શોધમાં નીકળે છે, ત્યારે ઝાડ નીચે ચૂપચાપ પડ્યો રહે છે, પણ પોતાની દૃષ્ટિ ડાળ

[૨૬]

સિદ્ધિઓ અને તેના પ્રકારો

યોગની સાથે સિદ્ધિઓ સંકળાયેલી છે, એટલે તે અંગે પણ પાડકોએ કેટલુંક જાણવું જોઈએ.

સિદ્ધિના અર્થો અનેક છે, પણ અહીં સિદ્ધિ શબ્દથી અસાધારણ ઘટના નિપજાવવાનું સામર્થ્ય સમજાવવાનું છે. એક મહુધ્ય કલાકમાં ૩-૪ માઈલ ચાલે તો તેને આપણે સામાન્ય લેખીએ છીએ, ૫-૬ માઈલ ચાલે તો તેને વિશેષ લેખીએ છીએ, પણ કોઈ કલાકના ૭૦-૮૦ માઈલ ચાલી જતાવે તો આપણે શું કહીશું ? એ આપણી કલ્પના જાહેરની વાત છે, એટલે કે તે એક અસાધારણ ઘટના છે અને તેને એક પ્રકારની સિદ્ધિ જ માનીશું.

મોરપંખ જાવાએ આ પ્રકારની સિદ્ધિ મેળવી હતી. તેઓ દર વર્ષે આ જડપે ચાલીને કૈલાસ-માનસરોવરની યાત્રા કરતા હતા. કોઈ મહુધ્ય તેમની સાથે ચાલી શકતો ન હતો, કારણ કે તેમનો યગ જમીનને અડચો ન અડચો

છે-આવે છે કે આપણે જે વસ્તુ માગીએ તે સુખમાનમાં આપી શકે. એક પ્રોફેસર એક મુશ્કેલીમાન ફકીરને મળ્યા. આ ફકીર રાજમહેડના એક બાગમાં બેઠેલા હતા. વધારે સ્પષ્ટ કહીએ તો રાજાએ તેની ચક્તિથી પ્રભાવિત થઈને તેને ત્યાં રહેવાની વિનંતિ કરી હતી. ફકીરે કહ્યું : ‘આપને શું જોઈએ ?’ પ્રોફેસરે થોડી વાર વિચાર કરીને કહ્યું : ‘ફણસ.’ પ્રોફેસરના મનમાં એમ કે નાની વસ્તુ તે ગમે તે રીતે આપતો હશે, પણ ફણસ જેવી મોટી વસ્તુ તે શી રીતે આપશે ? પરંતુ પેલા ફકીરે થોડી વાર કિચક કરી કે ઉપરથી ધડ દઈને મોટું ફણસ પડ્યું અને પ્રોફેસરના આશ્ચર્યનો પાર રહ્યો નહિ.

સત્ય સાંઈળાળા આજે લક્ષ્મ, શિવલિંગ, મુદ્રિકા વગેરે આ રીતે આપે છે અને લોકો તેમની આ સિદ્ધિથી અત્યંત પ્રભાવિત થાય છે.

આ રીતે મનુષ્યમાં કોઈ પણ અસાધારણ ઘટના નિપજવવાનું સામર્થ્ય આવે તેને સિદ્ધિ સમજવાની છે. તેનું પ્રત્યક્ષ દર્શન મનુષ્યને પ્રભાવિત કર્યા વિના રહેતું નથી. નાસ્તિક મનુષ્યો પણ સિદ્ધિના પ્રત્યક્ષ દર્શનથી આસ્તિક બન્યા છે.

પ્રસિદ્ધ મંત્રવાદી શ્રી ગોપાલ સ્વામી કે જેઓ આજે સ્વદેહે વિદ્યમાન નથી, તેઓ એક વાર હરિયાકિનારે લટાટ લેતા હતા. સાથે કેટલાક માંણસો હતા. તેમાં એક નાસ્તિક

મનુષ્યો જન્મથી અસાધારણ શક્તિવાળા જોવામાં આવે છે. દાખલા તરીકે એક નાનો બાળક આખી ગીતા જેટલો જોતી જાય કે તેનો કોઈ પણ અધ્યાય ધ્યુતક્રમથી પણ જોતી શકે તો એ જ્ઞાન તેને આ જન્મમાં તો મળ્યું નથી, એટલે તે જાને જન્મની સાથે પ્રાપ્ત થયેલું છે, એમ માનવું જ પડે. આ જ રીતે એક નાનો બાળક ગમે તેવી મોટી રકમના ગુણાકાર કરી બતાવે કે તમે કહો તે ગીતા ગાઈ બતાવે તો તેને પણ જન્મની સિદ્ધિ માત્રથી જ પડે. જાગવાન મહાવીરને જન્મની સાથે જ કેટલીક સિદ્ધિઓ પ્રાપ્ત થઈ હતી. તેમણે અંગૂઠો દબાવી પહાડ ધૂતળ્યો તથા પાડશાક્ષામાં દાખલ થતાં જ વ્યાકરણના કેટલાક અધરા પ્રશ્નોના ખુલાસા કર્યા, તે જન્મની સિદ્ધિ વિના કેમ બની શકે? વળી તેઓ ચિંતન કરતાં જ અમુક અંતરે શું ઘટના બની રહી છે, તે જાણી શકતા હતા. જૈન પરિણાયામાં તેને અવધિજ્ઞાન કહેવામાં આવે છે. સાંખ્યદર્શનના પ્રણેતા શ્રી કપિલમુનિ માટે એવું કહેવાય છે કે તેઓ જન્મથી જ જ્ઞાની હતા.

પુર્નજન્મનો સિદ્ધાંત સ્વીકાર્યા વિના આ ઘટનાઓનો ખુલાસો થઈ શકે એમ નથી. અધ્યાત્મવાદીઓ કહે છે કે મનુષ્યે પૂર્વજન્મમાં પુરુષાર્થના યોગે જે વિદ્યા કે જ્ઞાન નેળવ્યા હોય છે, તે સંસ્કારરૂપે બીજા જન્મમાં સાથે આવે છે. અને તેથી જ અમુક મનુષ્યમાં આવી અસાધારણ શક્તિ

નહિ. પરંતુ જનિતજ્ઞતા જગવાન છે. કેટલાક વખતે એ શિશ્યોને કુપૂરૂત માન્યો તેનો પ્રયોગ કરવાનું મન થયું. તેમણે વિધિપૂર્વક અંગન તૈયાર કરી આંખે લગાડ્યું કે બીજા મનુષ્યો તેમને દેખતા જાંઘ થયા. તે જાતે તો બધી વસ્તુઓ જોઈ શકતા હતા. એ રીતે તેઓ ફરતાં ફરતાં રાજમહેલમાં પહોંચ્યા અને પાકશાલામાં પ્રવેશ્યા. ત્યાં રાજાને માટે અનેક જાતની સ્વાદિષ્ટ વસ્તુઓ બનાવેલી તૈયાર હતી. આ વખતે રસોઈઓ કોઈ કામે બહાર ગયો હતો. એટલે આ સાધુઓએ તેમાંથી કેટલીક વાનગીઓ પેટ ભરીને ખાઈ લીધી. તેનો સ્વાદ તેમની દાઢમાં રહી ગયો.

રસોઈઓ બહારથી પાકશાળામાં આવ્યો અને જુએ તો કેટલીક વસ્તુઓ મળે નહિ. તેણે નોકરચાકરોને ધમકાવીને પૂછ્યું કે તમે કોઈએ આમાંથી અમુક વાનગીઓ લીધી છે? તેમણે સ્પષ્ટ ના કહી. ફરી તેમને પૂછ્યું : ‘અહીં કોઈ બહારનું માણસ આવ્યું હતું?’ તેનો ઉત્તર પણ નકારમાં જ સાંપડ્યો.

તે દિવસે તો તેણે રાજાજીને જેમ તેમ કરીને જમાડયા, પણ બીજા દિવસે ય આવી ઘટના બની. ત્રીજા-ચોથા દિવસે પણ બરાબર આ પ્રમાણે જ બન્યું. તેથી રસોઈયાએ દિલ ખોલીને રાજાને વાત કરી કે મહારાજ ! હું આપને માટે સારામાં સારી વાનગીઓ બનાવું છું, પણ બરાબર જમવાના ટાણે જ તે અદૃશ્ય થઈ જાય

છે. તેનું ઠોઠ કાચુ અને ગમજનું નથી. રાજ્યે
ગીધુવટ્ટી નપાસ કરી તેા દકીકન આવી જણાયું.

દરે કેટલાક વિવિધ મુખી મનુષ્યોને જોઈને
મજાવાથી રાજા વિપાદ પાડ્યો અને રાજીવ દુષ્ટ, જાડ,
આ બેઈ પ્રધાનમંત્રીને પૂછ્યું 'મદત જ' દમયં
આપતી ગણિયત બરાબર રહેતી નથી કે હું જ
ખરેખર તેમજ દોષ તેા આપણી પાસે કુલ જ ને, એ
તેમને પાછાનીએ.' રાજાએ કહ્યું 'મ રાજા' મ હું
ગણિયત તેા બરાબર છે, પણ બધે કોઈ બરાબર ન
છે, તેથી આમ બને છે' મ રાજા રાજા, મદત જ
એ મિના અને મજાપે તેા પદાવરણ રાજા રાજા
પણી રાજાએ પાછાનામાં રોક જ રાજા રાજા રાજા
તે કહી મંજરાની મ રાજા રાજા, રાજા રાજા રાજા
અવરણ કરીશ.'

તેમણે કહ્યું ‘ દત્ત એક જ વાર સવારમાં યશે અને તે જાંધાયેડો હશે. તમે ૨૮ ગોળી વાપરો એટલે તમે ગુમાવેલું ૨૮ રતલ વજન પાતું મળી જશે. ’ અને તેઓ બીજા દિવસે આડ્યા ગયા.

આ જાંધી વાત આશ્ચર્યજનક લાગતી હતી, પણ અમને તેમના પર પૂરી શ્રદ્ધા હતી, એટલે તેમણે કહ્યા મુજબ પ્રયોગ શરૂ કર્યો. જાંધી વાત તેમના કહ્યા મુજબ જ થઈ અને ૨૮ દિવસમાં અમારું વજન બરાબર ૨૮ રતલ વધ્યું.

આગળ પર અમને આયુર્વેદમાં વિશેષ રસ લાગ્યો અને આવી ગોળી શી રીતે બને ? તેની તપાસ કરી, પણ તેનો પત્તો લાગ્યો નહિ. આ વૈદ્યરાજ તો ત્યારબાદ થોડાં વર્ષે ગુજરી ગયેલા, પણ તેમનો મોટો પુત્ર વૈદ્યકનું કામ કરતો હતો; તેને અમે અમારો અનુભવ કહી બતાવ્યો અને એ ગોળીની બનાવટ વિષે પૂછ્યું, પરંતુ તે પણ કંઈ પ્રકાશ પાડી શક્યો નહિ. હજી સુધી આનાં ખરેખર કંઈ વસ્તુઓ હતી ? તેનો નિર્ણય થઈ શક્યો નથી, પરંતુ ગોળીઓમાં પણ કેવી કરામત હોય છે, તે આ પરથી પાટકો બાણી શકશે.

હવે રસાયણ પર આવીએ. આપણે ત્યાં એક બાબત યોગવિદ્યાનો વિકાસ થઈ રહ્યો હતો, ત્યારે બીજી બાબત રસસંપ્રદાય જિહો થઈ રહ્યો હતો. આ સંપ્રદાયવાળા એમ માનતા હતા કે જો આપણે રસ (પારા) અને ગંધકનું

અનુક રીતે મિશ્રણ કરી શકીએ તેા ભેદોા ભેદ કમ કે વધુ
 મર્ષ કરે કે જેના મેવનથી અનુભવન અથા કે જેા દરે
 તથા ભને તે પાનાનું શરૂાષ જેમણુ મનાવવા કા હે જેમણુ
 મનાવી શકે. હકથે તમાા માનનાભાંતેનુ વકરણ આ મર્ષ
 વિરોધ હનું એમ કહેવામા આવે છે કે જેમણ આ મર્ષ કે-
 નકેશ થયા હતા અને તેથી ભણ મેરડેના મર્ષ ૧૦૦ ૧૦૦
 કે ૧૦૦૦ મર્ષ સુધી પણ મુકે કહેવા દા. આમ આ
 મર્ષ પણ કેટલાકે તેા મર્ષેનું ભામક બની પણ દા.

[૨૭]

યોગજન્ય સિદ્ધિઓ.

સમાધિથી ઉત્પન્ન થતી સિદ્ધિઓને આપણે યોગ-જન્ય સિદ્ધિઓ તરીકે જ ઓળખીશું, કારણ કે એમાં ધારણા અને ધ્યાનનો પ્રયોગ પણ હોય છે, તેમ જ કેટલાક પ્રાણાયામની ક્રિયાઓની પણ મદદ લેવી પડે છે.

યોગદર્શનકારે ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિને માટે ‘સંયમ’ શબ્દનો પ્રયોગ કર્યો છે અને વિવિધ વસ્તુઓ પર સંયમ કરવાથી વિવિધ પ્રકારની સિદ્ધિઓ પ્રાપ્ત થાય છે, એમ જણાવ્યું છે. આનો અર્થ એ છે કે મનુષ્યની ચિત્તવૃત્તિઓ સાત્ત્વિક બને, એકાગ્રતાનું પ્રમાણ વધે અને સંકલ્પશક્તિ અતિ દૃઢ થાય તો મનુષ્ય ધારેલી સિદ્ધિ મેળવી શકે છે. આ સિદ્ધિઓ ચમત્કારિક લાગે છે, પણ વાસ્તવમાં તે પ્રકૃતિના ગૂઢ નિયમોનું અનુસરણ છે અને યોગી જાણે કે અજાણે તેને જ અનુસરતો હોય છે.

મનુષ્ય જ્યારે ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ સારી

અવગા કાલરૂપ પરિણામ છે અને વર્તમાનને ભૂતીને ભૂત કે ભવિષ્ય અવસ્થામાં પ્રવેશ કરી શકે તે એનું અવસ્થારૂપ પરિણામ છે.' વિશેષમાં તેઓ કહે છે કે 'વર્તમાનકવ-મંચગદ્યગોતાનગવક્ત્રાનમ્ ॥-૩૧૬॥ ત્રય પ્રકારનાં પરિણામો પર સંયમ કરવાથી ભૂત અને ભવિષ્યનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય છે.'

મેળવીઓ આ ત્રિદિશી ગોતાના પાછલા અનેક જોવાનું જ્ઞાન મેળવી શકે છે અને ભવિષ્યમાં શું શું જનાવો જનવાના છે? તે પણ જાણી શકે છે.

આજે સાઈકેમેટ્રીના વિષય વિકાસ પામી રહ્યો છે. તેમાં કોઈ પણ વસ્તુ કપાતે અડાડીને તેનો ભૂતકાલ કહેવામાં આવે છે. એ પરથી એટલું નક્કી થાય છે કે મનુષ્યમાં ભૂતકાલ લાલુચાની શક્તિ બીજરૂપે રહેલી છે. જો એ શક્તિનો કોઈપણ રીતે વિકાસ થાય તો તે ભૂતકાલના લાંબા સમય સુધીની વાતો જાણી શકે. જેની છઠ્ઠી ઈન્દ્રિય વિકાસ પામી છે, એટલે કે જેનામાં E. S. P. Extra Sensory Perception છે, તેમણે આવી અનેક વાતો કહી છે અને તે સાચી પડી છે.

કેટલાક એમ માને છે કે ભૂતકાલની વાતો તો કોઈ પણ રીતે જાણી શકાય છે, પણ ભવિષ્યની વાતો જાણી શકાતી નથી, પણ એ માન્યતા નિરાધાર છે, કારણ કે આ જગતમાં આખા ભવિષ્યવાણી કહેનારા પણ અનેક સ્ત્રી-પુરુષો થઈ ગયા છે અને આજે પણ વિદ્યમાન છે.

પછી સામાજીનો પ્રભાવ અને ત્યાર પછી પ્રતિક્રિયા. સામાજીય રીતે આ ત્રણેય ક્રિયાને આપણે મુદ્દી પાકી શકતા નથી, પણ યોગાભ્યાસી એ ત્રણેયને ઘૂસા અનુભવી શકે છે અને તેના પર સંયમ કરે તો તેનું જ્ઞાન થઈ શકે છે. પછી તે શબ્દ મનુષ્યનો હોય, પશુનો હોય, પક્ષીનો હોય કે બીજા કોઈ જીવ-જંતુનો હોય.

આપણે ત્યાં એવી વ્યક્તિઓ હતી કે જે કાગડાની બોલીનો અર્થ કરી શકતી અથવા શિયાળિયાની બોલીમાં શું સંકેત રહેલો છે, તે બાત્તી શકતી. એ વ્યક્તિઓ યોગાભ્યાસી ન હતી, પણ અંતરસંવેદન કે પોતાના વિશિષ્ટ અનુભવથી તેમ કરી શકતી. તો પછી યોગાભ્યાસી કે જે શબ્દ, અર્થ અને જ્ઞાન એ ત્રણેય પર સંયમ કરી શકે તેને પશુ-પક્ષીઓની બોલીનું જ્ઞાન થવાનું અશક્ય નથી. મંત્રશાસ્ત્રમાં પણ પશુ-પક્ષીની બોલીનું જ્ઞાન થવા માટે કેટલાક પ્રયોગો બતાવેલા છે, જે અમે ‘મંત્રદિવાકર’ના ખીજા ખંડમાં આપેલા છે.

યોગદર્શનકાર કહે છે કે આપણે બાલપણનાં સંસ્કારો સંબંધી ચિંતન કરવા લાગીએ તો એ વખતની બધી વાતો યાદ આવે છે, તેમ પૂર્વ સંસ્કારો પર સંયમ કરીએ તો આપણને ‘પૂર્વભવનું’ જ્ઞાન થઈ શકે છે :
 ‘સંસ્કારસાક્ષાત્કરણાત્ પૂર્વજાતિજ્ઞાનમ્ ॥ ૩-૧૮ ॥’

આપણે જે કંઈ અનુભવીએ છીએ, તે સર્વ અનુભવે

બિલની આંદર તરંગરૂપમાં ઉડાવવાને રૂબી ૧૪૫ છે,
 ૫૫ જે સમૂદ્રના નાચ પામળા નાચી, તેના અંતર રૂબી
 ૧૪૫ છે. આ અંતરારો આગિ મુદ્દમ અવરૂપે આ ૫૫ રૂબી
 આંદર પડવા પડે છે, રૂબીની દારા આ રૂબી આ રૂબી
 તાલ કરી રૂબીને રૂબી, આ રૂબી રૂબી રૂબી રૂબી
 ૫૫ આપણી આંદર નાદનરૂપે પડેલા ૫૫ રૂબી રૂબી
 ૫૫ અંતર કરે તે રૂબી અંતર નાદનરૂપે તાલ કરે છે અને આ
 રૂબી રૂબી રૂબી રૂબી રૂબી રૂબી રૂબી રૂબી રૂબી રૂબી

પામળાચીલકારે એ ૫૫ રૂબી રૂબી રૂબી રૂબી રૂબી
 રૂબી રૂબી રૂબી રૂબી રૂબી રૂબી રૂબી રૂબી રૂબી રૂબી
 રૂબી રૂબી રૂબી રૂબી રૂબી રૂબી રૂબી રૂબી રૂબી રૂબી
 રૂબી રૂબી રૂબી રૂબી રૂબી રૂબી રૂબી રૂબી રૂબી રૂબી
 રૂબી રૂબી રૂબી રૂબી રૂબી રૂબી રૂબી રૂબી રૂબી રૂબી
 રૂબી રૂબી રૂબી રૂબી રૂબી રૂબી રૂબી રૂબી રૂબી રૂબી
 રૂબી રૂબી રૂબી રૂબી રૂબી રૂબી રૂબી રૂબી રૂબી રૂબી

પામળા તરંગે રૂબી રૂબી રૂબી રૂબી રૂબી રૂબી રૂબી
 રૂબી રૂબી રૂબી રૂબી રૂબી રૂબી રૂબી રૂબી રૂબી રૂબી
 રૂબી રૂબી રૂબી રૂબી રૂબી રૂબી રૂબી રૂબી રૂબી રૂબી
 રૂબી રૂબી રૂબી રૂબી રૂબી રૂબી રૂબી રૂબી રૂબી રૂબી
 રૂબી રૂબી રૂબી રૂબી રૂબી રૂબી રૂબી રૂબી રૂબી રૂબી
 રૂબી રૂબી રૂબી રૂબી રૂબી રૂબી રૂબી રૂબી રૂબી રૂબી
 રૂબી રૂબી રૂબી રૂબી રૂબી રૂબી રૂબી રૂબી રૂબી રૂબી

પામળા તરંગે રૂબી રૂબી રૂબી રૂબી રૂબી રૂબી રૂબી
 રૂબી રૂબી રૂબી રૂબી રૂબી રૂબી રૂબી રૂબી રૂબી રૂબી
 રૂબી રૂબી રૂબી રૂબી રૂબી રૂબી રૂબી રૂબી રૂબી રૂબી
 રૂબી રૂબી રૂબી રૂબી રૂબી રૂબી રૂબી રૂબી રૂબી રૂબી
 રૂબી રૂબી રૂબી રૂબી રૂબી રૂબી રૂબી રૂબી રૂબી રૂબી

ચર્ચા કરી છે. તેને કમળા અનેક પ્રવેશિત થયા છે અને તે
સાત પુરવાર થયા છે. રોકેટમાં બેઠાને ચંદ્ર તરફ મળી
કરી રહેલા મનુષ્ય પુણીથી સ્નાન કરી શકે છે. આ
આ શક્તિથી પુણી પર રહેલા મનુષ્યના પિયારા બંધ
શકે છે અને તે પ્રભાણુ પત્ની શકે છે.

દીન ધર્મમાં 'મનઃપર્યવ' નામથી આ જ્ઞાનને
સ્વીકાર થયેલા છે. તેમાં તેના (૧) ઋતુમતિ અને (૨)
વિપુલમતિ એવા બે પ્રકારે માનવામાં આવ્યા છે. મનોમતિ
લાગેને આત્મ-પણે જાણવા તે ઋતુમતિ મનઃપર્યવ જ્ઞાન
અને વિશેષ રીતે જાણવા તે વિપુલમતિ મનઃપર્યવજ્ઞાન છે.
દાખલા તરીકે 'આ મનુષ્યે ઘોડા ચિંતવ્યો છે' એમ જાણવું
તે ઋતુમતિ મનઃપર્યવ જ્ઞાન છે અને તેણે ખૂણ શણ
ગારેલો લાલ રંગનો ઘોડો ચિંતવ્યો છે, એમ જાણવું
તે વિપુલમતિ મનઃપર્યવ જ્ઞાન છે. મનના ચિંતવેલ
વિચારો કહી આપનારા સાધકો આજે પણ ભારત
વર્ષમાં વિદ્યમાન છે. આ સિદ્ધિ તેમને યોગાભ્યાસથી
નહિ, પણ મંત્રોપાસનાથી મળેલી છે, એની અમે ખાતરી
કરેલી છે.

કેટલાંક વર્ષો પહેલાં અમે અમારા એક મિત્ર સાથે
દક્ષિણલૈરવના એક સાધકને મળ્યા. તેણે અમારા મિત્ર
મનમાં ચિંતવેલી વસ્તુ કહી આપી, એટલું જ નહિ પણ
તે હાલ કઈ બેંકના કયા ખાતામાં રહેલી છે, તે પણ કહ્યું.

પણી સૂર્ય છે, એકામ બુદ્ધિમાદ્ય ધ્યાન એવી તરીકે; પરંતુ વિશેષ વિચાર કરીએ તો તમારું યજ્ઞાગ એવી છે.

ઘડો આપણા નેત્રનો વિષય બની શકે છે; કારણ કે તેને એક પ્રકારની આદૃતિ છે, પણ સંયમના બળે એ ઘડાના પરમાણુ રહેતા હઈ તેની આદૃતિને અસંગ કરી દેવામાં આવે તો એ ઘડો આપણા નેત્રનો વિષય થઈ શકે નહિ, કારણ કે આદૃતિના અભાવે આપણા નેત્રો તેને જોઈ શકે નહિ. ત્યાં આદૃતિ હોય ત્યાં કોઈને કોઈ પ્રકારનો રંગ હોય છે અને રંગ એ નેત્રનો વિષય છે, એ બૂઝવાનું નથી. આ એક અતિ સ્વસ્થમય બાળત છે, પણ આપણા યોગીઓએ તે યોગી કાઢી છે અને એ રીતે આપણા જ્ઞાનમાં વધારો કર્યો છે.

આજ રીતે યોગી શબ્દ, સ્પર્શ, રસ અને ગંધમાં સંયમ કરે તો ગ્રાહ્ય શક્તિનો પ્રતિગંધ થતાં એ શબ્દ, સ્પર્શ, રસ અને ગંધને ગુપ્ત રાખી શકાય છે, એટલે કે તે યોગી બોલતો હોય, સ્પર્શ કરતો હોય, રસાસ્વાદ કરતો હોય કે શુભાશુભગંધયુક્ત હોય, તે અન્ય લોકો જાણી શકતા નથી.

યોગવિશારદો કહે છે કે એકવાર સંયમ સિદ્ધ કરવાની શક્તિ સિદ્ધ થઈ જાય, એટલે યોગી હાથીના શરીર પર સંયમ કરીને તેના જેટલું બળ પણ મેળવી શકે છે. આનો અર્થ એ છે કે વ્યક્તિ માત્રની અંદર અનેક પ્રકારનું

જ્ઞાન અને આકાશ વચ્ચે જે સંબંધ છે, તેના પર સંયમ કરવાથી દિવ્ય શ્રવણશક્તિ પ્રાપ્ત થાય છે. આકાશના મારફત શબ્દ (Sound)ના આંદોલનો જ્ઞાન સુધી પહોંચે છે અને તેથી જ શ્રવણક્રિયા શક્ય બને છે. દિવ્ય શ્રવણશક્તિ પ્રાપ્ત થતાં ગમે તેટલા ખીમા અવાજો બોલાતું હોય કે ગમે તેટલું દૂર બોલાતું હોય તે પલ્લુ યોગ સાંભળી શકે છે.

તે જ રીતે શરીર અને આકાશના સંબંધ પર સંયમ કરવાથી તેનું શરીર ઘણું હલકું બની જાય છે અને તે આકાશમાં ગમન કરી શકે છે.

પંચ મહાભૂતોનાં સ્થૂલ રૂપ, સૂક્ષ્મ રૂપ, અન્વય અને અર્થત્વમાં સંયમ કરવાથી ભૂતજ્ઞ્ય કરી શકાય છે. સ્થૂલ અને સૂક્ષ્મનો અર્થ સ્પષ્ટ છે. પંચમહાભૂતોમાં કારણરૂપે ત્રણ ગુણો રહેલા છે, તેને અન્વય કહે છે અને તે પાંચ ભૂતોનું લોગ અને અપવર્ગરૂપી પ્રયોજનવાળાં થવું તેને અર્થત્વ કહે છે.

ભૂતજ્ઞ્ય થતાં ત્રણ પ્રકારનાં ફળો મળે છે. એક તે અષ્ટ મહાસિદ્ધિની પ્રાપ્તિ, બીજું તમામ અંગોમાં કાંતિ બલ અને સુદૃઢતા અને ત્રીજું તે ભૂતોના ધર્મોથી પર થવાની શક્તિ. એટલે કે પૃથ્વીની કઠિનતા, પાણીની લીનાશ, અગ્નિની ગરમી, વાયુની કંપાવવાની શક્તિ કે આકાશના અનાવરણના રૂપ ધર્મ તેને કેઈ પ્રકારનો કલેશ ઉપજાવી શકતા નથી.

અને અનુભવ માગે છે. તે અંગે અમને જે સમજાયું, તે પાડકોની બધી માટે સરસ બાપમાં અહીં રજૂ કર્યું છે.

જેને આત્મદર્શનની એક માત્ર અભિલાષા છે, તેને માટે તો આ સિદ્ધિઓ અંતરાયરૂપ છે, એટલે તેમાં બંધાર્થ ન જતાં તેઓ આગળ ને આગળ વધે છે અને દૈવદયા-વરદા પ્રાપ્ત કરીને જૂતાથાં થાય છે.

આમ છતાં સિદ્ધિઓના ચતુષયોગથી સમાજ, રાષ્ટ્ર તથા માનવહિતાનાં કેટલાંક કાર્યો થાય છે, તેથી જગતનું તેના તરફ આકર્ષણ રહેતું છે અને તે સિદ્ધ પુરુષોને નમતું આવ્યું છે.

જેઓ સિદ્ધિનો દુરુપયોગ કરે છે, તેમનું આખરે પતન થાય છે, તે સંબંધી સિદ્ધ ધૂંધળીનાથની વાત જાણવા જેવી છે.

સિદ્ધ ધૂંધળીનાથ

સૌરાષ્ટ્રના ઢંક નગરમાં ધૂંધો નામનો એક કોળી હોતો. તે ગિરનારની આસપાસ વાંસની ત્રિપુલતા ભેઈ ગિરનાર ગયો અને વાંસ કાપીને પોતાનું શુજરાન ચઢાવવા લાગ્યો. એમ કરતાં તે નાથસંપ્રદાયના સાધુઓના સહવાસમાં આવ્યો અને તેમની સેવા કરવા લાગ્યો. આ રીતે દશ વર્ષ એકધારી સેવા કરતાં મહંત રીઝ્યા અને તેને નાથસંપ્રદાયની દીક્ષા આપવાનો નિર્ણય કર્યો. નાથ સંપ્રદાયના અન્ય સાધુઓને આ ધૂંધો પાત્ર ન લાગ્યો,

તારા મોટા પુત્રને મને માંગી દેજે. નહિતર નહિ
ધાર્યું પરિણામ આવશે.' મોટો પુત્ર તો રાજ્યનો વારસ
ગણાય, તેને આપનાં રાજ્યનું કિલ્લો આપ્યું નહિ. તેણે
રક્ષકોને હુકમ કર્યો કે 'આ બાવાને પકડી આપજા રાજ્યની
હદ બહાર મૂકી આવો.'

રાજાહુકમ ચતાં દરબાર રક્ષકો મૂંઘળીનાથને પકડી
લેવા આગળ વધ્યા, પણ મૂંઘળીનાથે કહ્યું : 'બગરદાર !'
અને તે બધા ત્યાં જ થઈ ગયા. કોઈ આગળ વધી
શક્યું નહિ. રાજા સમજી ગયો કે આ કિલ્લો પુરુષને
સતાવવામાં સાર નીકળશે નહિ, એટલે તેણે કામ માગી
અને પોતાનો મોટો પુત્ર એમને સમર્પણ કર્યો.

મૂંઘળીનાથ આ કુમારને લઈને સૌરાષ્ટ્રમાં પાછા
ફર્યા અને ઢંક નગરમાં તેને દીક્ષા આપી. હજી તેની
ઉંમર ઘણી નાની હતી, એટલે તેનું બાલનાથ એવું
નામ પાડ્યું. તેને નાથ સંપ્રદાયની કેટલીક રીતિ-નીતિ
સમજાવી અને અહીં જ રહેવાનું કહી તેઓ ફરવા
નીકળી પડ્યા. 'સાધુજન રમતા લલા' એ ન્યાયે
તેઓ એક પછી એક દેશમાં વિચરવા લાગ્યા. છ વર્ષ
તેઓ સૌરાષ્ટ્રમાં પાછા ફર્યા અને ઢંક નગર પહોંચ્યા.
ત્યાં બાલનાથની હાલત જોઈ તેમને ખૂબ લાગી આવ્યું.
તેમણે પૂછ્યું : 'બેટા બાલનાથ ! તારી આવી હાલત
કેમ થઈ ?' બાલનાથે કહ્યું : 'ગામલોકોને નાથ બાવાઓ

જોડાવીને કહ્યું : ' શોડા અપસાધ માટે આખા નગરને જાસીબૂત કરતાં તને જરા પણ દયા ન આવી ! ખરેખર ! તેં સિદ્ધિનો દુરુપયોગ કર્યો છે. હવે આ લોખ તને શોભતો નથી. અને તેમણે સિદ્ધ પૂંધગીનાથનો વેશ ઉતારી લીધો. પશ્ચાત્ તેમની બધી સિદ્ધિઓ નાશ પામી અને તેઓ એક સામાન્ય માનવી બની ગયા.

તાત્પર્ય કે સિદ્ધિઓને મેળવવી અઘરી છે, પણ તેમને પચાવવાનું કામ તેના કરતાં પણ વધારે અઘરું છે. તેથી જ સદ્ગુરુઓ પાત્રની પૂરી પરીક્ષા કર્યા પછી તેને સિદ્ધિનો માર્ગ બતાવે છે.

તાં સુધી તેની દૃષ્ટિ આ વસ્તુઓ ઉપર જ રહે છે અને તેને મેળવવા માટે તે પ્રયત્નશીલ રહે છે. આ વસ્તુઓ મળ્યા પછી તેના રક્ષણ માટે તે એક ચા પીળ પ્રકારનો પ્રયત્ન કરતો હોય છે. આ વખતે તેનું હૃદય આત્મ તરફ હોતું નથી, બહારની વસ્તુઓ તરફ જ હોય છે, એટલે તેની આ અવસ્થાને બહિરાત્મદશા સમજવાની છે. આ અવસ્થામાં—આ હાલતમાં મનુષ્ય ગમે તેટલો કાલ પસાર કરે તો પણ તેનો ઉદ્ધાર થતો નથી. તેનો અંત સમય વ્યથા—વેદના ભર્યો હોય છે અને આગળ ચોરાશીના ચક્કરમાં પીલાતું પડે છે, તેથી આ અવસ્થા નિદ્રુષ્ટ મનાઈ છે.

સત્સંગ આદિ સાધનોથી વિચાર અને વિવેકનો ઉદય થતાં મનુષ્યને જ્યારે એમ લાગે છે કે ભૌતિક પદાર્થોથી સાચું સુખ મળી શકે જ નહિ. એ માટે આજ સુધીમાં મેં જે પ્રયત્નો કર્યા, તે વ્યર્થ છે. સુખનો સ્રોત તો આત્મામાંથી જ વહે છે, માટે મારે આત્મા ભણી જ દૃષ્ટિ રાખવી જોઈ એ અને તે આત્મા ભણી દૃષ્ટિ રાખી પોતાની પ્રવૃત્તિઓ કરવા લાગે છે, ત્યારે સંસાર અને વ્યવહાર પ્રત્યે સ્વાભાવિક રીતે જ વિરક્તિ—વૈરાગ્ય પ્રકટે છે. આત્મદર્શનની તાલાવેલીને લીધે તેની આ અવસ્થાને અંતરાત્મદશા સમજવાની છે. જેમને આવી દશા પ્રાપ્ત થાય, તેને યોગ પ્રત્યે અભિરુચિ પ્રકટે છે, યોગની સાધના કરવા માટે ઉત્સાહ જાગે છે

તમચાને પ્રાપ્ત કરી શકાયો અને જીવનને ધન્ય બનાવી શકાયો. માત્ર તકોં કરવાથી કે વિવાદોનો આશ્રય લેવાથી આત્મતત્ત્વ પામી શકાતું નથી. એ તો શ્રદ્ધાપૂર્વક યમ-નિયમાદિ સાધનોનો આશ્રય લેવાથી જ પામી શકાય છે. આત્મદર્શનનો આ જ સાધન રહેતો છે અને મહાપુરુષો તેને જ અનુસરેલા છે.

અધ્યાત્મ, ભાવના, ધ્યાન, સમતા અને વૃત્તિસંક્ષય એ રીતે પછુ પરમાત્મપદની પ્રાપ્તિનો માર્ગ કેટલાક મહાપુરુષોએ સૂચવેલો છે. આત્માની અમરતામાં અટલ વિશ્વાસ એ અધ્યાત્મ છે. સાંસારિક મુષોની અસરતા, દેહની નશ્વરતા, આત્માની અમરતા વગેરેનું એકબીજાં ચિંતન એ ભાવના છે. મનને જ્યાં ત્યાં રખડતું અટકાવીને ધ્યેય પર સ્થિર કરવું—એકાગ્ર કરવું એ ધ્યાન છે. રાગ અને દ્વેષથી પર થઈને સર્વ જીવો પ્રત્યે સમાનભાવ કેળવવો એ સમતા છે અને આપણા અંતરમાં જાડાં મૂલ નાખીને પડેલી તમામ પ્રકારની વાસનાઓનો ક્ષય કરવો એ વૃત્તિસંક્ષય છે. ધ્યાનનો સતત અભ્યાસ કરવાથી સમતા કેળવાય છે અને છેવટે વૃત્તિઓનો સંક્ષય કરી કૈવલ્યની-મુક્તિની અવસ્થા મેળવી શકાય છે.

આ સમગ્ર વિવેચનના સાર રૂપે સુર પાઠકો યોગાભ્યાસમાં-ધ્યાનાભ્યાસમાં આગળ વધે અને અભીષ્ટાન્તી સિદ્ધિ કરે, એ જ મંગલ કામના.

યોગવિદ્યા વહી પુરાણી-પ્રાચીન છે, તેથી તે યજ્ઞસિદ્ધિ ચર્ચા ચર્ચા નથી. તે એક એવી અત્યથાગી પ્રક્રિયા છે કે જેને કાલચક્રની કૃત્રિમતા કંઈ અસર કરી શકતી નથી. તે જૂતકાલમાં જેટલી ઉપયોગી હતી, તેટલી આજે પણ ઉપયોગી છે અને ભવિષ્ય કાલમાં પણ તેટલી જ ઉપયોગી રહેશે.

સૂચ-અંદ્ર ઘણા પુરાણ-પ્રાચીન છે, તેથી તેમને પ્રકાશ લેવાનો આપણે શું ઈનકાર કરીએ છીએ ? અને કદાચ ઈનકાર કરીએ તો તેનું પરિણામ શું આવે ? એ વિચારી જુઓ. તાત્પર્ય કે એક વસ્તુ પુરાણી-પ્રાચીન હોય તેટલા માટે જ તે ત્યાગ્ય જનતી નથી. તે જો ઉપયોગી હોય તો તેનો આદર કરવો જોઈએ અને તેને અપનાવવી જોઈએ. યોગવિદ્યા માટે આમ જ સમજવાનું છે.

પ્રશ્ન- આજે જીવનનો સંઘર્ષ વધતાં રોટી, કપડાં અને મકાનનો પ્રશ્ન ઝુંઝવણભર્યો જાન્યો છે, તેમાં યોગસાધના શું મદદ કરી શકે એમ છે ?

ઉત્તર- યોગસાધનાથી નીરોગી શરીર, સ્વસ્થ મન અને અડગ આત્મશ્રદ્ધાની પ્રાપ્તિ થાય છે; એટલે તેનાથી મનુષ્ય રોટી, કપડાં, મકાન તથા બીજી પણ જે આવશ્યક વસ્તુઓની જરૂર હોય તે સહેલાઈથી મેળવી શકે છે. અનુભવી મહાપુરુષોએ યોગને કલ્પવૃક્ષ અને ચિંતામણિ રતનની ઉપમા આપી છે, તેનો અર્થ એ છે કે યોગસાધના વડે મનુષ્યના સર્વ મનોરથો પૂરા થાય છે; તેમાં કોઈ

પ્રશ્ન-આ રીતે યોગસાધના કરવાથી શો લાભ થાય ?

ઉત્તર-આ રીતે યોગસાધના કરવાથી જીવનમાં નિયમન આવે, જીવનનું સંસ્કરણ થાય અને બાહ્ય-અભ્યંતર શુદ્ધિનો લાભ મળે.

પ્રશ્ન-નિયમન એટલે ?

ઉત્તર-જીવનની બધી ક્રિયાઓ-ખાનું, પીણું, સૂવું, ઉઠવું, કામ-ધંધે જવું વગેરે નિયમપૂર્વક થાય તેને નિયમન કહેવાય.

પ્રશ્ન-સંસ્કરણ એટલે ?

ઉત્તર-સંસ્કરણ એટલે સારા સંસ્કારની પ્રાપ્તિ. આપણી ખોટી ટેવો-ખોટી આદતો દૂર થાય અને તેની જગાએ સારી ટેવો-સારી આદતો પડે તે જીવનનું સંસ્કરણ કહેવાય.

પ્રશ્ન-બાહ્ય-અભ્યંતર શુદ્ધિ એટલે ?

ઉત્તર-બાહ્ય શુદ્ધિ એટલે બહારની શુદ્ધિ-શરીરની શુદ્ધિ અને અભ્યંતર શુદ્ધિ એટલે અંતરની શુદ્ધિ મનની શુદ્ધિ.

પ્રશ્ન-શરીર તો અશુચિનો ભંડાર છે, તેમાં શુદ્ધિ કેવી ?

ઉત્તર-શરીર અશુચિનો ભંડાર છે, પણ યોગસાધનાથી તેમાં શુચિ-શુદ્ધિ પ્રગટાવી શકાય છે. શરીર રોગરહિત

પ્રશ્ન-આ પદ્ધતિ શી રીતે જાણી શકાય ?

ઉત્તર-આ પદ્ધતિ જાણવાનું મુખ્ય સાધન શુદ્ધ છે, શાસ્ત્રસ્વાધ્યાય અને સત્સંગ તેમાં મદદ કરી શકે છે.

પ્રશ્ન-યોગસાધના કેવી કરી શકે ?

ઉત્તર-યોગસાધના કેઈ પણ મનુષ્ય કરી શકે.

પ્રશ્ન-શું સ્ત્રીઓ પણ યોગસાધના કરી શકે ખરી ?

ઉત્તર-હા સ્ત્રીઓ પણ યોગસાધના કરી શકે છે. આજ સુધીમાં અનેક સ્ત્રીઓએ યોગસાધના કરી છે અને આજે પણ માતા આનંદમયી, મા યોગશક્તિ આદિ અનેક સ્ત્રીઓ યોગસાધના કરી આગળ વધી રહેલ છે. યોગ વડે આત્મદર્શન કરવાનો-આત્મસાક્ષાત્કાર કરવાનો જોટલો અધિકાર પુરુષોને છે, તેટલો જ અધિકાર સ્ત્રીઓને પણ છે.

પ્રશ્ન-શું બાળકો યોગસાધના કરી શકે ખરા ?

ઉત્તર-આઠ વર્ષની ઉપરનાં બાળકોને આસન, પ્રાણાયામ તથા ધ્યાનની તાલીમ આપી શકાય છે અને તેનાં પરિણામો સારાં આવે છે, જોટલો બાળકો પણ તેમની યોગ્યતા અનુસાર યોગસાધના કરી શકે છે.

પ્રશ્ન-શું યોગની તાલીમથી શુનાળેર માનસને સુધારી શકાય ખરું ?

ઉત્તર-હા. થોડા વખત પહેલાં અમદાવાદ-સાબરમતી

[૨]

પ્રશ્ન-યોગનો અર્થ શો ?

ઉત્તર-યોગનો સામાન્ય અર્થ 'જોડાણ' છે, વિશેષ અર્થ 'આત્માનું પરમાત્મા સાથે જોડાણ' છે અને તાત્પર્યાર્થ 'આત્માને પરમાત્મપદે પ્રતિષ્ઠિત કરનારી એક પ્રકારની પ્રશસ્ત પ્રક્રિયા છે.'

પ્રશ્ન-આત્માને પરમાત્મપદે પ્રતિષ્ઠિત કરનારી ક્રિયા-પ્રક્રિયાઓ અનેક પ્રકારની છે, તેમાં યોગક્રિયાની વિશેષતા શી ?

ઉત્તર-આત્માને પરમાત્મપદે પ્રતિષ્ઠિત કરનારી બધી ક્રિયાઓમાં યોગક્રિયા શ્રેષ્ઠ છે અને એ જ એની વિશેષતા છે.

પ્રશ્ન-તેનું કોઈ પ્રમાણ ?

ઉત્તર-યાજ્ઞવલ્ક્યસંહિતા, ભગવદ્ગીતા આદિ અનેક ગ્રંથોમાં આ પ્રકારે જણાવેલું છે અને અનેક મહાપુરુષોના અનુભવ આ જ હકીકતનું સમર્થન કરે છે.

પ્રશ્ન-પરમાત્મપદની પ્રાપ્તિ માટે ભક્તિને શ્રેષ્ઠ સાધન માનવામાં આવ્યું છે, તેનું કેમ ?

ઉત્તર-ભક્તિનું સાધન વધારે સરલ છે અને ઘણા માણસો તેનું અવલંબન લઈ શકે એમ છે, એ દૃષ્ટિએ તેને શ્રેષ્ઠ માનવામાં આવ્યું છે, પણ ભક્તિમાં યોગનો

કરી શકે ખરો ? આજ મુખીમાં આ જગત પર જે મહાન કામો થયાં છે, તે બધાં સંકલ્પને લીધે જ થયાં છે. તેથી જ યોગડિયાની સફળતા માટે શ્રદ્ધા સાથે સંકલ્પનો ઉપદેશ છે.

પ્રશ્ન-શું યોગડિયા કડિન અને લાંબી નથી ?

ઉત્તર-જેઓ દૂર બિના રહીને યોગડિયા લુએ છે, તેમને એ કડિન લાગે છે, પણ અભ્યાસીને માટે એ કડિન નથી. છતાં માની લકડએ કે એ કડિન છે, તો તેથી ડરવાનું કંઈ કારણ નથી. શું મનુષ્ય અનેક પ્રકારનાં કડિન કાર્યોને પાર પાડી શકતો નથી ? ખરી વાત એ છે કે પ્રથમ દૃષ્ટિએ કેટલાંક કાર્યો કડિન લાગે છે, પણ જ્યાં તેનો પ્રારંભ કરીએ અને તેમાં ગમ્યા રહીએ, એટલે તે સરલ બની જાય છે. યોગડિયાનું પણ આમ જ સમજવું.

એક વસ્તુ લાંબી હોય તેથી શું અને એક વસ્તુ ટૂંકી હોય તેથી શું ? એ કંઈ ગુણવત્તા માપવાનું ધોરણ નથી. કેઈ વાર લાંબી વસ્તુ ઉપયોગી થઈ પડે છે અને કેઈ વાર ટૂંકી વસ્તુ ઉપયોગી થઈ પડે છે. જ્યાં જે વસ્તુ ઉપયોગી થઈ પડે છે, ત્યાં તે સારી ગણાય છે. દાખલા તરીકે અનાજ ખાંડવું હોય તો લાંબું એવું સાંભેલું ઉપયોગી થઈ પડે છે અને દાંત ખોતરવા હોય તો ટૂંકી એવી સળી ઉપયોગી થઈ પડે છે, એટલે અનાજ ખાંડવા માટે સાંભેલું સારું ગણાય છે અને દાંત ખોતરવા માટે સળી સારી ગણાય છે.

સમમાત્રે રહેતું એ તપ, સ્વાધ્યાય અને ઈશ્વર પ્રણિધાનની ઉત્કૃષ્ટ ક્રિયા છે.

પ્રશ્ન-શું આ ક્રિયાયોગથી ધ્યાનસિદ્ધિ થાય ખરી ?

ઉત્તર-હા. તેથી જ યોગદર્શનકારે તેને યોગમાર્ગમાં દયાન આપ્યું છે.

પ્રશ્ન-આ વસ્તુ વધારે સ્પષ્ટ કરશો ?

ઉત્તર-જે મનુષ્ય સંસારના સર્વ ભોગોપભોગોથી વિરામ પામે છે, તેને હિંસા કરવાનું, વૃદ્ધિ બોલવાનું, ચોરી કરવાનું, વિપયસેવન કરવાનું કે માલમિલકત એકઠી કરવાનું મન જ થતું નથી. વળી શીય અને સંતોષના કારણે તેની મનોવૃત્તિઓ જ્યાં ત્યાં ભટકતી નથી. અન્ય શબ્દોમાં કહીએ તો આ પરિસ્થિતિમાં તેના મનનું પરિવ્રમણ બહુ ઓછું થઈ જાય છે, અને ક્રંકાર કે સોહંને જપ ચાલુ રહેતાં એની મનોવૃત્તિઓમાં શુદ્ધિ અને સ્થિરતાનું પ્રમાણ વધવા પામે છે. વળી ઇશ્વરપ્રણિધાનના કારણે સંસારની કોઈ પણ ઘટના તેના મનમાં રાગ-દ્વેષના તરંગો ઉત્પન્ન કરી શકતી નથી, એટલે તેનું મન ધ્યેયમાં એકાકાર બની શકે છે અને એ રીતે તેને ધ્યાનસિદ્ધિ થાય છે.

[૪]

પ્રશ્ન-શું આત્માનાં દર્શન થઈ શકે છે ?

ઉત્તર-હા. જ્ઞાન વડે તેનાં દર્શન થઈ શકે છે.

ધારણ ક્યાં જ કરે છે. એ સ્થિતિનો જ્યારે અંત આવે ત્યારે ચિત્તવૃત્તિઓનો નિરોધ થયો કહેવાય.

પ્રશ્ન-શું ચિત્તવૃત્તિ નાના પ્રકારનાં સ્વરૂપો ધારણ કરતી અટકી જાય, એ શક્ય છે ખરું ?

ઉત્તર-હા, શક્ય છે. તેથી જ તે માટે પ્રયત્ન કરવાનો રહે છે.

પ્રશ્ન-ચિત્તવૃત્તિ અતિ સૂક્ષ્મ પદાર્થ છે, તેને નાના પ્રકારનાં સ્વરૂપો ધારણ કરતી શી રીતે અટકાવી શકાય ?

ઉત્તર-ચિત્તવૃત્તિ અતિ સૂક્ષ્મ પદાર્થ છે એ વાત સાચી પણ મનુષ્ય ધારે તો સૂક્ષ્મ કે અતિ સૂક્ષ્મ પદાર્થ ઉપર પણ પોતાનો પ્રભાવ પાડી શકે છે. તત્ત્વર્યકે તે એને નાના સ્વરૂપો ધારણ કરતી અટકાવવા ઇચ્છે તો અટકાવી શકે છે. તે માટે અનુભવી પુરુષોએ કેટલાક ઉપાયો બતાવેલા છે.

પ્રશ્ન-તેમાંનો મુખ્ય ઉપાય શો છે ?

ઉત્તર-યોગ. તેનો આશ્રય લેવાથી મનુષ્ય ચિત્તવૃત્તિઓને નાના પ્રકારનું સ્વરૂપ ધારણ કરતી અટકાવી શકે છે. વધારે સ્પષ્ટ કહીએ તો રસાયણશાસ્ત્ર જેમ આઠ પ્રકારની ક્રિયાથી પારદ્રુનું-પારાનું મારણ કરી શકે છે, તેમ યોગવિદ્યા આઠ પ્રકારનાં સાધનોથી મનનું મારણ કરી શકે છે.

અંગો છે ? જો અનિવાર્ય હોય તો કેટલાક યોગપ્રચારકો તેમને કેમ મદત આપતા નથી ?

ઉત્તર-યમ-નિયમ એ યોગસાધનાનાં અનિવાર્ય અંગો છે, તેથી જ તેમની ગણના પહેલા અને બીજા સાધન તરીકે કરવામાં આવી છે. જે યોગપ્રચારકો યમ-નિયમોને બાંધુએ સખીને યોગસાધના કરવાનો ઉપદેશ આપે છે, તે છાર પર ક્ષીપણ કરવાનો પ્રયોગ અજમાવી રહેલા છે. તાત્પર્ય કે તેમાં સફળતા મળવાનો સંભવ બહુ ઓછો છે. યમ-નિયમોથી યોગસાધના માટેની દૃઢ ભૂમિકા તૈયાર થાય છે અને તેના ક્ષીયે યોગસાધનામાં સારી રીતે આગળ વધી શકાય છે. એક મનુષ્ય જેને હિંસાનો પ્રતિજ્ઞ નથી, અસત્યનો પ્રતિજ્ઞ નથી, ચોરીનો પ્રતિજ્ઞ નથી, વિષય-સેવનનો પ્રતિજ્ઞ નથી, પરિવ્રજનો પ્રતિજ્ઞ નથી, વળી જે કૌચ કે સંતોષમાં માનતો નથી, તેમજ તપ, સ્વાધ્યાય અને હૃદયપ્રવૃત્તિધાનમાં શ્રદ્ધા ધરાવતો નથી, તે શું એક આસને સ્થિર બેસી યોગાભ્યાસ કરી શકે ખરો ? અને કદાચ બેસે તો પણ એની મનોવૃત્તિઓ સ્થિર થાય ખરી ? એક કસાઈ રોજ પાંચસો પાડા મારતો હતો, તેને તેમ કરતો આટકાવવા માટે પકડીને બાંધા માથે દૂવામાં લટકાવવામાં આવ્યો, તો ત્યાં તેણે હાથ વડે પાણીમાં લીંટા કરી એક પાડો માર્યો, બે પાડા માર્યા, એમ પાંચસો પાડા મારવાની ક્રિયા પૂરી કરી. તાત્પર્ય કે જેણે સમજણ પૂર્વક હિંસાદિ પાપો છોડ્યાં નથી, તેણે મન ફરી ફરીને

આં જ અવાનું અને યોગપ્રાપ્તિ નું મત કેવળ જ
ભવનાં, એટલે અદ્યનું એ છે કે પ્રથમ અનર્થભવન
અદ્યુત્તમ પ્રાપ્તિ અને પછી જ અનર્થભવન અનર્થ
અનર્થભવન પ્રાપ્તિ, તેમાં નહિવત્ અનર્થભવન નહિવત્

પ્રથમ-દ્વિતીયે સમ નિયમન પ્રાપ્તિ અનર્થભવન
તેથી તે આપનાર આપના અનર્થભવન અનર્થભવન
છે, તેનું કેમ?

પ્રથમ-દ્વિતીયે સમ નિયમન અનર્થભવન અનર્થભવન
એટલે તેનું અનર્થભવન પ્રાપ્તિ અનર્થભવન અનર્થભવન
અનર્થભવન પ્રાપ્તિ અનર્થભવન અનર્થભવન અનર્થભવન
અનર્થભવન પ્રાપ્તિ અનર્થભવન અનર્થભવન અનર્થભવન
અનર્થભવન પ્રાપ્તિ અનર્થભવન અનર્થભવન અનર્થભવન
અનર્થભવન પ્રાપ્તિ અનર્થભવન અનર્થભવન અનર્થભવન
અનર્થભવન પ્રાપ્તિ અનર્થભવન અનર્થભવન અનર્થભવન

અનર્થભવન પ્રાપ્તિ અનર્થભવન અનર્થભવન અનર્થભવન
અનર્થભવન પ્રાપ્તિ અનર્થભવન અનર્થભવન અનર્થભવન
અનર્થભવન પ્રાપ્તિ અનર્થભવન અનર્થભવન અનર્થભવન
અનર્થભવન પ્રાપ્તિ અનર્થભવન અનર્થભવન અનર્થભવન
અનર્થભવન પ્રાપ્તિ અનર્થભવન અનર્થભવન અનર્થભવન
અનર્થભવન પ્રાપ્તિ અનર્થભવન અનર્થભવન અનર્થભવન
અનર્થભવન પ્રાપ્તિ અનર્થભવન અનર્થભવન અનર્થભવન
અનર્થભવન પ્રાપ્તિ અનર્થભવન અનર્થભવન અનર્થભવન

અનર્થભવન પ્રાપ્તિ અનર્થભવન અનર્થભવન અનર્થભવન

ઉત્તર-પ્રાણાયામનો પ્રમાણ મન પર ઘણો પડે છે. અનુભવી પુરુષોએ નહીં ક્યું છે કે જો પ્રાણ ચંચલ હોય તો મન પણ ચંચલ રહે છે અને પ્રાણ સ્થિર થાય તો મન પણ સ્થિર થાય છે, એટલે ચિત્તવૃત્તિઓની ચંચલતા મટાડવા માટે પ્રાણાયામ અતિ અગત્યનું સાધન છે.

પ્રશ્ન-પ્રત્યાહારની અસર મન પર કેવી થાય છે ?

ઉત્તર-ખુબ જારે. મનની પ્રવૃત્તિઓ પર કાપ મૂકવા માટે એ સજલ સાધન છે. સામાન્ય રીતે મન ઈન્દ્રિય સાથે જોડાયેલું રહે છે અને ઈન્દ્રિય કોઈ પણ વિષય ગ્રહણ કરે કે તેનો સંદેશો આત્માને પહોંચાડે છે તથા તેના ઈષ્ટ-અનિષ્ટપણા અનુસાર લાગણીના રંગે રંગાય છે, પણ પ્રત્યાહારથી ઈન્દ્રિયો સાથેનો તેનો સંબંધ છૂટી જાય છે, એટલે તેની પ્રવૃત્તિ પર મોટો કાપ પડે છે અને તેટલા અંશે તે લાગણીથી રંગાતું અટકે છે.

પ્રશ્ન-ધારણા વખતે મનની સ્થિતિ કેવી હોય છે ?

ઉત્તર-ધારણા વખતે મન ધ્યેય પ્રત્યે એકાગ્ર થવાનો પ્રયત્ન કરે છે, એટલે અન્ય વિષયોમાં તેનું પરિભ્રમણ થતું નથી. એકાગ્રતા માટેના આ પ્રયત્નમાં કદી કદી લાંબ પડે છે, આમ છતાં તેનો પ્રયત્ન ચાલુ રહે છે.

પ્રશ્ન-ધ્યાન વખતે મનની સ્થિતિ કેવી હોય છે ?

ઉત્તર-ધ્યેય પ્રત્યે એકાગ્ર.

୧୫-୫୫୫୫୫୫ ୫୫୫୫୫୫ ୫୫୫୫୫୫ ୫୫୫୫୫୫ ୫୫୫୫୫୫
 ୫୫୫୫୫୫ ୫୫୫୫୫୫ ୫୫୫୫୫୫ ୫୫୫୫୫୫ ୫୫୫୫୫୫

14

MM-411041041 04.09 14.09 201

[illegible]

$\frac{d}{dt} \left(\frac{1}{\sqrt{1-v^2/c^2}} \right) = \frac{v}{c^2} \frac{dv}{dt}$

On Wed Aug 21

44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71 72 73 74 75 76 77 78 79 80 81 82 83 84 85 86 87 88 89 90 91 92 93 94 95 96 97 98 99 100 101 102 103 104 105 106 107 108 109 110 111 112 113 114 115 116 117 118 119 120 121 122 123 124 125 126 127 128 129 130 131 132 133 134 135 136 137 138 139 140 141 142 143 144 145 146 147 148 149 150 151 152 153 154 155 156 157 158 159 160 161 162 163 164 165 166 167 168 169 170 171 172 173 174 175 176 177 178 179 180 181 182 183 184 185 186 187 188 189 190 191 192 193 194 195 196 197 198 199 200 201 202 203 204 205 206 207 208 209 210 211 212 213 214 215 216 217 218 219 220 221 222 223 224 225 226 227 228 229 230 231 232 233 234 235 236 237 238 239 240 241 242 243 244 245 246 247 248 249 250 251 252 253 254 255 256 257 258 259 260 261 262 263 264 265 266 267 268 269 270 271 272 273 274 275 276 277 278 279 280 281 282 283 284 285 286 287 288 289 290 291 292 293 294 295 296 297 298 299 300 301 302 303 304 305 306 307 308 309 310 311 312 313 314 315 316 317 318 319 320 321 322 323 324 325 326 327 328 329 330 331 332 333 334 335 336 337 338 339 340 341 342 343 344 345 346 347 348 349 350 351 352 353 354 355 356 357 358 359 360 361 362 363 364 365 366 367 368 369 370 371 372 373 374 375 376 377 378 379 380 381 382 383 384 385 386 387 388 389 390 391 392 393 394 395 396 397 398 399 400 401 402 403 404 405 406 407 408 409 410 411 412 413 414 415 416 417 418 419 420 421 422 423 424 425 426 427 428 429 430 431 432 433 434 435 436 437 438 439 440 441 442 443 444 445 446 447 448 449 450 451 452 453 454 455 456 457 458 459 460 461 462 463 464 465 466 467 468 469 470 471 472 473 474 475 476 477 478 479 480 481 482 483 484 485 486 487 488 489 490 491 492 493 494 495 496 497 498 499 500 501 502 503 504 505 506 507 508 509 510 511 512 513 514 515 516 517 518 519 520 521 522 523 524 525 526 527 528 529 530 531 532 533 534 535 536 537 538 539 540 541 542 543 544 545 546 547 548 549 550 551 552 553 554 555 556 557 558 559 560 561 562 563 564 565 566 567 568 569 570 571 572 573 574 575 576 577 578 579 580 581 582 583 584 585 586 587 588 589 590 591 592 593 594 595 596 597 598 599 600 601 602 603 604 605 606 607 608 609 610 611 612 613 614 615 616 617 618 619 620 621 622 623 624 625 626 627 628 629 630 631 632 633 634 635 636 637 638 639 640 641 642 643 644 645 646 647 648 649 650 651 652 653 654 655 656 657 658 659 660 661 662 663 664 665 666 667 668 669 670 671 672 673 674 675 676 677 678 679 680 681 682 683 684 685 686 687 688 689 690 691 692 693 694 695 696 697 698 699 700 701 702 703 704 705 706 707 708 709 710 711 712 713 714 715 716 717 718 719 720 721 722 723 724 725 726 727 728 729 730 731 732 733 734 735 736 737 738 739 740 741 742 743 744 745 746 747 748 749 750 751 752 753 754 755 756 757 758 759 760 761 762 763 764 765 766 767 768 769 770 771 772 773 774 775 776 777 778 779 780 781 782 783 784 785 786 787 788 789 790 791 792 793 794 795 796 797 798 799 800 801 802 803 804 805 806 807 808 809 810 811 812 813 814 815 816 817 818 819 820 821 822 823 824 825 826 827 828 829 830 831 832 833 834 835 836 837 838 839 840 841 842 843 844 845 846 847 848 849 850 851 852 853 854 855 856 857 858 859 860 861 862 863 864 865 866 867 868 869 870 871 872 873 874 875 876 877 878 879 880 881 882 883 884 885 886 887 888 889 890 891 892 893 894 895 896 897 898 899 900 901 902 903 904 905 906 907 908 909 910 911 912 913 914 915 916 917 918 919 920 921 922 923 924 925 926 927 928 929 930 931 932 933 934 935 936 937 938 939 940 941 942 943 944 945 946 947 948 949 950 951 952 953 954 955 956 957 958 959 960 961 962 963 964 965 966 967 968 969 970 971 972 973 974 975 976 977 978 979 980 981 982 983 984 985 986 987 988 989 990 991 992 993 994 995 996 997 998 999 1000 1001 1002 1003 1004 1005 1006 1007 1008 1009 1010 1011 1012 1013 1014 1015 1016 1017 1018 1019 1020 1021 1022 1023 1024 1025 1026 1027 1028 1029 1030 1031 1032 1033 1034 1035 1036 1037 1038 1039 1040 1041 1042 1043 1044 1045 1046 1047 1048 1049 1050 1051 1052 1053 1054 1055 1056 1057 1058 1059 1060 1061 1062 1063 1064 1

1. The first part of the document is a list of names and addresses, which appears to be a directory or a list of contacts. The names are written in a cursive script, and the addresses are listed below them.

46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71 72 73 74 75 76 77 78 79 80 81 82 83 84 85 86 87 88 89 90 91 92 93 94 95 96 97 98 99 100 101 102 103 104 105 106 107 108 109 110 111 112 113 114 115 116 117 118 119 120 121 122 123 124 125 126 127 128 129 130 131 132 133 134 135 136 137 138 139 140 141 142 143 144 145 146 147 148 149 150 151 152 153 154 155 156 157 158 159 160 161 162 163 164 165 166 167 168 169 170 171 172 173 174 175 176 177 178 179 180 181 182 183 184 185 186 187 188 189 190 191 192 193 194 195 196 197 198 199 200 201 202 203 204 205 206 207 208 209 210 211 212 213 214 215 216 217 218 219 220 221 222 223 224 225 226 227 228 229 230 231 232 233 234 235 236 237 238 239 240 241 242 243 244 245 246 247 248 249 250 251 252 253 254 255 256 257 258 259 260 261 262 263 264 265 266 267 268 269 270 271 272 273 274 275 276 277 278 279 280 281 282 283 284 285 286 287 288 289 290 291 292 293 294 295 296 297 298 299 300 301 302 303 304 305 306 307 308 309 310 311 312 313 314 315 316 317 318 319 320 321 322 323 324 325 326 327 328 329 330 331 332 333 334 335 336 337 338 339 340 341 342 343 344 345 346 347 348 349 350 351 352 353 354 355 356 357 358 359 360 361 362 363 364 365 366 367 368 369 370 371 372 373 374 375 376 377 378 379 380 381 382 383 384 385 386 387 388 389 390 391 392 393 394 395 396 397 398 399 400 401 402 403 404 405 406 407 408 409 410 411 412 413 414 415 416 417 418 419 420 421 422 423 424 425 426 427 428 429 430 431 432 433 434 435 436 437 438 439 440 441 442 443 444 445 446 447 448 449 450 451 452 453 454 455 456 457 458 459 460 461 462 463 464 465 466 467 468 469 470 471 472 473 474 475 476 477 478 479 480 481 482 483 484 485 486 487 488 489 490 491 492 493 494 495 496 497 498 499 500 501 502 503 504 505 506 507 508 509 510 511 512 513 514 515 516 517 518 519 520 521 522 523 524 525 526 527 528 529 530 531 532 533 534 535 536 537 538 539 540 541 542 543 544 545 546 547 548 549 550 551 552 553 554 555 556 557 558 559 560 561 562 563 564 565 566 567 568 569 570 571 572 573 574 575 576 577 578 579 580 581 582 583 584 585 586 587 588 589 590 591 592 593 594 595 596 597 598 599 600 601 602 603 604 605 606 607 608 609 610 611 612 613 614 615 616 617 618 619 620 621 622 623 624 625 626 627 628 629 630 631 632 633 634 635 636 637 638 639 640 641 642 643 644 645 646 647 648 649 650 651 652 653 654 655 656 657 658 659 660 661 662 663 664 665 666 667 668 669 670 671 672 673 674 675 676 677 678 679 680 681 682 683 684 685 686 687 688 689 690 691 692 693 694 695 696 697 698 699 700 701 702 703 704 705 706 707 708 709 710 711 712 713 714 715 716 717 718 719 720 721 722 723 724 725 726 727 728 729 730 731 732 733 734 735 736 737 738 739 740 741 742 743 744 745 746 747 748 749 750 751 752 753 754 755 756 757 758 759 760 761 762 763 764 765 766 767 768 769 770 771 772 773 774 775 776 777 778 779 780 781 782 783 784 785 786 787 788 789 790 791 792 793 794 795 796 797 798 799 800 801 802 803 804 805 806 807 808 809 810 811 812 813 814 815 816 817 818 819 820 821 822 823 824 825 826 827 828 829 830 831 832 833 834 835 836 837 838 839 840 841 842 843 844 845 846 847 848 849 850 851 852 853 854 855 856 857 858 859 860 861 862 863 864 865 866 867 868 869 870 871 872 873 874 875 876 877 878 879 880 881 882 883 884 885 886 887 888 889 890 891 892 893 894 895 896 897 898 899 900 901 902 903 904 905 906 907 908 909 910 911 912 913 914 915 916 917 918 919 920 921 922 923 924 925 926 927 928 929 930 931 932 933 934 935 936 937 938 939 940 941 942 943 944 945 946 947 948 949 950 951 952 953 954 955 956 957 958 959 960 961 962 963 964 965 966 967 968 969 970 971 972 973 974 975 976 977 978 979 980 981 982 983 984 985 986 987 988 989 990 991 992 993 994 995 996 997 998 999 1000 1001 1002 1003 1004 1005 1006 1007 1008 1009 1010 1011 1012 1013 1014 1015 1016 1017 1018 1019 1020 1021 1022 1023 1024 1025 1026 1027 1028 1029 1030 1031 1032 1033 1034 1035 1036 1037 1038 1039 1040 1041 1042 1043 1044 1045 1046 1047 1048 1049 1050 1051 1052 1053 1054 1055 1056 1057 1058 1059 1060 1061 1062 1063 1064 1065 10

444 452 460 468 476 484 492 500 508 516 524 532 540 548 556 564 572 580 588 596 604 612 620 628 636 644 652 660 668 676 684 692 700 708 716 724 732 740 748 756 764 772 780 788 796 804 812 820 828 836 844 852 860 868 876 884 892 900 908 916 924 932 940 948 956 964 972 980 988 996 1004 1012 1020 1028 1036 1044 1052 1060 1068 1076 1084 1092 1100 1108 1116 1124 1132 1140 1148 1156 1164 1172 1180 1188 1196 1204 1212 1220 1228 1236 1244 1252 1260 1268 1276 1284 1292 1300 1308 1316 1324 1332 1340 1348 1356 1364 1372 1380 1388 1396 1404 1412 1420 1428 1436 1444 1452 1460 1468 1476 1484 1492 1500 1508 1516 1524 1532 1540 1548 1556 1564 1572 1580 1588 1596 1604 1612 1620 1628 1636 1644 1652 1660 1668 1676 1684 1692 1700 1708 1716 1724 1732 1740 1748 1756 1764 1772 1780 1788 1796 1804 1812 1820 1828 1836 1844 1852 1860 1868 1876 1884 1892 1900 1908 1916 1924 1932 1940 1948 1956 1964 1972 1980 1988 1996 2004 2012 2020 2028 2036 2044 2052 2060 2068 2076 2084 2092 2100 2108 2116 2124 2132 2140 2148 2156 2164 2172 2180 2188 2196 2204 2212 2220 2228 2236 2244 2252 2260 2268 2276 2284 2292 2300 2308 2316 2324 2332 2340 2348 2356 2364 2372 2380 2388 2396 2404 2412 2420 2428 2436 2444 2452 2460 2468 2476 2484 2492 2500 2508 2516 2524 2532 2540 2548 2556 2564 2572 2580 2588 2596 2604 2612 2620 2628 2636 2644 2652 2660 2668 2676 2684 2692 2700 2708 2716 2724 2732 2740 2748 2756 2764 2772 2780 2788 2796 2804 2812 2820 2828 2836 2844 2852 2860 2868 2876 2884 2892 2900 2908 2916 2924 2932 2940 2948 2956 2964 2972 2980 2988 2996 3004 3012 3020 3028 3036 3044 3052 3060 3068 3076 3084 3092 3100 3108 3116 3124 3132 3140 3148 3156 3164 3172 3180 3188 3196 3204 3212 3220 3228 3236 3244 3252 3260 3268 3276 3284 3292 3300 3308 3316 3324 3332 3340 3348 3356 3364 3372 3380 3388 3396 3404 3412 3420 3428 3436 3444 3452 3460 3468 3476 3484 3492 3500 3508 3516 3524 3532 3540 3548 3556 3564 3572 3580 3588 3596 3604 3612 3620 3628 3636 3644 3652 3660 3668 3676 3684 3692 3700 3708 3716 3724 3732 3740 3748 3756 3764 3772 3780 3788 3796 3804 3812 3820 3828 3836 3844 3852 3860 3868 3876 3884 3892 3900 3908 3916 3924 3932 3940 3948 3956 3964 3972 3980 3988 3996 4004 4012 4020 4028 4036 4044 4052 4060 4068 4076 4084 4092 4100 4108 4116 4124 4132 4140 4148 4156 4164 4172 4180 4188 4196 4204 4212 4220 4228 4236 4244 4252 4260 4268 4276 4284 4292 4300 4308 4316 4324 4332 4340 4348 4356 4364 4372 4380 4388 4396 4404 4412 4420 4428 4436 4444 4452 4460 4468 4476 4484 4492 4500 4508 4516 4524 4532 4540 4548 4556 4564 4572 4580 4588 4596 4604 4612 4620 4628 4636 4644 4652 4660 4668 4676 4684 4692 4700 4708 4716 4724 4732 4740 4748 4756 4764 4772 4780 4788 4796 4804 4812 4820 4828 4836 4844 4852 4860 4868 4876 4884 4892 4900 4908 4916 4924 4932 4940 4948 4956 4964 4972 4980 4988 4996 5004 5012 5020 5028 5036 5044 5052 5060 5068 5076 5084 5092 5100 5108 5116 5124 5132 5140 5148 5156 5164 5172 5180 5188 5196 5204 5212 5220 5228 5236 5244 5252 5260 5268 5276 5284 5292 5300 5308 5316 5324 5332 5340 5348 5356 5364 5372 5380 5388 5396 5404 5412 5420 5428 5436 5444 5452 5460 5468 5476 5484 5492 5500 5508 5516 5524 5532 5540 5548 5556 5564 5572 5580 5588 5596 5604 5612 5620 5628 5636 5644 5652 5660 5668 5676 5684 5692 5700 5708 5716 5724 5732 5740 5748 5756 5764 5772 5780 5788 5796 5804 5812 5820 5828 5836 5844 5852 5860 5868 5876 5884 5892 5900 5908 5916 5924 5932 5940 5948 5956 5964 5972 5980 5988 5996 6004 6012 6020 6028 6036 6044 6052 6060 6068 6076 6084 6092 6100 6108 6116 6124 6132 6140 6148 6156 6164 6172 6180 6188 6196 6204 6212 6220 6228 6236 6244 6252 6260 6268 6276 6284 6292 6300 6308 6316 6324 6332 6340 6348 6356 6364 6372 6380 6388 6396 6404 6412 6420 6428 6436 6444 6452 6460 6468 6476 6484 6492 6500 6508 6516 6524 6532 6540 6548 6556 6564 6572 6580 6588 6596 6604 6612 6620 6628 6636 6644 6652 6660 6668 6676 6684 6692 6700 6708 6716 6724 6732 6740 6748 6756 6764 6772 6780 6788 6796 6804 6812 6820 6828 6836 6844 6852 6860 6868 6876 6884 6892 6900 6908 6916 6924 6932 6940 6948 6956 6964 6972 6980 6988 6996 7004 7012 7020 7028 7036 7044 7052 7060 7068 7076 7084 7092 7100

ગણાય. ત્યાં અર્ચનિ હોય, ધોષક હોય, કેમકડા હોય કે કેઈ પ્રકારનો અપાત્ર વારંવાર અપાત્ર કરતો હોય ત્યાં ચિત્તાવિરોધી કોઈક યજ્ઞ શક્ય નથી. ખાસ કરીને પ્રાર્થના અભ્યર્ચીઓ માટે તો આત્મ સ્થાન વડું જ પ્રતિફલ ગણાય.

પ્રશ્ન-એક સ્થાન સાંત હોય, પણ પવિત્ર ન હોય તો ?

ઉત્તર-તો તેને પવિત્ર બનાવી લેવું જોઈએ. જો તેને પવિત્ર બનાવવાની શક્યતા ન હોય તો તેને છોડી દેવું જોઈએ.

પ્રશ્ન-સ્થાનને પવિત્ર બનાવવા માટે શું કરવું ?

ઉત્તર-સદુશી પ્રથમ તો તેને વાળી-ઝુડીને સાફ કરવું અને ધોઈ શકાય એવું હોય તો સ્વચ્છ પાણીથી ધોઈ નાખવું. ત્યારબાદ ત્યાં ધૂપ-દીપ પ્રકટાવવા અને શક્ય હોય તો પુષ્પરચના કરવી. જે સ્થાનમાં લીંપણ હોય ત્યાં ગાયતું તામ્બુ છાણ લાવીને તેને લીંપી નાખવું અને સૂકાયા બાદ ઉપયોગમાં લેવું. જો ખુલ્લી જગા હોય તો આગુબાગુ વૃક્ષો વાવવાં અને ફૂલછોડ ઉગાડવાં. આથી સ્થાન પવિત્ર બને છે.

પ્રશ્ન-ગૃહસ્થતું ઘર અપવિત્ર ગણાય કે પવિત્ર ?

ઉત્તર-જે ઘરમાં નિરંતર પાપકર્મ થતું હોય તે અપવિત્ર ગણાય અને જે ઘરમાં ધાર્મિક વાતાવરણ હોય તે પવિત્ર ગણાય.

ઉત્તર-હા, અમુક સમય યોગાભ્યાસ માટે અનુરૂપ હોય છે અને અમુક સમય યોગાભ્યાસ માટે પ્રતિકૂળ હોય છે.

પ્રશ્ન-યોગાભ્યાસ માટે અનુરૂપ સમય કયો ?

ઉત્તર-પરોઢિયાના ચારથી વધારના નવ સુધીનો સમય યોગાભ્યાસ માટે અનુરૂપ છે. તે વખતે વાતાવરણ શાંત હોય છે, વાતામાન ડાંટું હોય છે અને નિદ્રા પછીની તાજગી પ્રાપ્ત થયેલી હોય છે.

પ્રશ્ન-પરોઢિયાના ચારનો સમય બહુ વહેલો નથી ?

ઉત્તર- એ તો ટેવનો સવાલ છે. જેઓ ચાર વાગ્યે ઉઠવાને ટેવાયેલા છે, તેઓ ખરાબર ચાર વાગ્યે ઉઠે છે અને પોતાના નિત્યકર્મમાં લાગે છે. જેઓ મોડા ઉઠવાને ટેવાયેલા છે, તેમને એ સમય વહેલો લાગે ખરો.

પ્રશ્ન- યોગાભ્યાસીએ કેટલા વાગ્યે ઉઠવું જોઈએ ?

ઉત્તર- યોગાભ્યાસીએ બને તેટલા વહેલા ઉઠવું જોઈએ. પાંચ વાગ્યે તો તેણે ઉઠી જવું જ જોઈએ.

પ્રશ્ન- એ સમય પણ વહેલો લાગતો હોય તો ?

ઉત્તર- તો પોતાની ટેવ સુધારવી જોઈએ. રાત્રે સૂતી વખતે સંકલ્પ કરીને સૂઈ જવાથી એ ટેવ સુધરી શકે છે. જેમ કે-સવારે હું પાંચ વાગે અવશ્ય ઉઠી જઈશ.

પાડો, એથી ઝાંઘના કામને જળવાઈ રહેશે અને તમારું કામ ચર્ચી જશે.

પ્રશ્ન- વહેંચા સૂવાનું બની રહે એમ ન હોય તો ?

ઉત્તર- જે કારણથી વહેંચા સૂવાનું ન બની રહેતું હોય તે કારણ દૂર કરવા જોઈએ. જો મનુષ્યે યોગાભ્યાસ કર્યો હોય અને તે માટે પરોઢિયાના પાંચ વાગ્યે ઉઠવાની ટેવ પાડી હોય તો તેણે આ પ્રકારની વ્યવસ્થા કરી લેવી જ જોઈએ.

પ્રશ્ન- યુવાન કે પ્રીતને કેટલા કલાકની ઊંંધ આવશ્યક છે ?

ઉત્તર- છ કલાકની. જો છ કલાક બરાબર ઊંંધ આવે તો તેની તંદુરસ્તી બરાબર જળવાઈ રહે છે. આ દૃષ્ટિએ મનુષ્ય દશથી અગિયાર વાગ્યા સુધીમાં સૂઈ ન્થ અને ચારથી પાંચ વાગ્યે ઉઠે તે બરાબર છે.

પ્રશ્ન- પથારીમાં તો સમયસર પડીએ પણ ઊંંધ ન આવે તો ?

ઉત્તર- સૂતી વખતે નીચેની ક્રિયા કરો, એટલે તમે આ પરિસ્થિતિમાંથી બચા શકશો.

સૂવાનો જે સમય નિયત કર્યો હોય ત્યારે પથારીમાં બેસી પ્રભુપ્રાર્થના કરવી કે ‘ હે પ્રભુ ! મેં જગતની સર્વ જાળ છોડી દીધી છે. હવે તમારા શરણે છું. તમે તમારી

ઉત્તર- રિત્તના મેળા પ્રકારે અને સત્તિના બીજ પ્રકારે પણ યોગાભ્યાસ કરી શકાય. રિત્તનો મેળો પ્રકારે એટલે બપોરના વજુ થી ૭ અને સત્તિનો બીજો પ્રકારે એટલે રાત્રિના નવથી ખાસ.

પ્રશ્ન- યોગાભ્યાસ માટે કયા સમય પ્રતિફલ મળેલ ?

ઉત્તર- યોગજન પહેલાંનો અને કલાક અને તેજન પછીનો કોઈ કલાક યોગાભ્યાસ માટે પ્રતિફલ છે. યોગજન પહેલાં મુખથી મન બાહ્ય થઈતું હોય અને યોગજન પછી શરીરમાં મુક્તી હોય એટલે આ બંને સમય યોગાભ્યાસ માટે પ્રતિફલ મનાયા છે. વળી રોજનો કોઈવાનિ સમય થયો હોય ત્યારે પણ યોગાભ્યાસ કરવો યોગ્ય નથી, કારણ કે આંખો નિદ્રાથી ઘેરાવા લાગે છે અને અભ્યાસ બરાબર થઈ શકેલો નથી. તે જ રીતે અનિ શ્રામેત થયા હોઈએ તે વખતે પણ યોગાભ્યાસ કરાવનો નિષેધ છે, કારણ કે એ વખતે ચિત્ત એકાગ્ર થવાને બદલે નિદ્રા આવી જવાનો સંભવ વિશેષ છે.

[૬]

પ્રશ્ન- યોગને આધાર સાથે કંઈ સંબંધ ખરો ?

ઉત્તર- ઘણો. જે આધારની બાબતમાં અયોગ્ય રીતે વર્તે છે, તેને યોગ સિદ્ધ થતો નથી.

પ્રશ્ન- આધારની બાબતમાં અયોગ્ય રીત કેને કહો છે ?

રહેવું જોઈએ, કારણ પ્રમાણુ' લોજન પચાવ માટે એટલે
અમય જરૂરી છે.

પ્રશ્ન- સારે કંઈ લેવાની જરૂર ખરી ?

ઉત્તર- તેનો નિર્ણય મોગજાવકે પોતે કરવાનો છે.
જો માત્ર એક જ વાર લોજન કરવાનું હોય તો આ
વખતે કંઈ લેવાની જરૂર નહિ. મળવાડું પ્રમાણુસર લોજન
કરી લેવું જોઈએ. અન્યથા દૂધ તથા દૂધ લેવાં જોઈએ.

પ્રશ્ન- દૂધ કે દૂધની જગાએ બીજું કંઈ લઈ
શકાય ખડું ?

ઉત્તર- જો આ કે કોફી પીવાની ટેવ હોય તો તે
લઈ શકાય, પણ જને ત્યાં મુધી દૂધ અને દૂધનો વ્યવહાર
રાખવો ઉચિત છે. જો આ કે કોફીની ટેવ પ્રખલ જને તો
આગળ પર અભ્યાસમાં ખલેલ પડવા સંભવ છે. વળી.
તેનાથી કોઈ મોટી તપશ્ચર્યા તો થાય જ નહિ, માટે તેનાથી
ચેતવાનું છે.

પ્રશ્ન- સાથે થોડો નાસ્તો લેવામાં આવે તો ?

ઉત્તર- લઈ શકાય. પણ તેનું પ્રમાણ અલ્પ હોવું
જોઈએ. ભારે નાસ્તા અને લોજનની વચ્ચે જોઈતું અંતર
રહે નહિ તો અભ્યાસ રોગો થવા સંભવ છે. નાસ્તામાં
એકાદ વસ્તુથી વધારે હોવી ન જોઈએ. વસ્તુ જેટલી વધારે
તેટલી ખટપટ વધારે. યોગાભ્યાસીએ તો કૃત્રિમ જીવનમાંથી

ઉત્તર-હા, એમ જ. જે મનુષ્ય યોગાભ્યાસ કરવામાં પડીએ પડીએ કોઈને કોઈ વસ્તુ પાપરાગ્યા કરે તો એનું ક્ષાત્ત્વ અતરંગ બનવાનું અને ન ચારેમાં રોગો તેમાં પેસી જઈ કાયમ રવાના. વળી પારંપર આવાના વિચારો આવે તો વિચારિ યોગાભ્યાસ માટે ઈચ્છે નથી.

પ્રશ્ન-યોગાભ્યાસીએ શું ન ખાવું જોઈએ ?

ઉત્તર-યોગાભ્યાસીએ માંસાહાર, મસ્ત્યબદ્ધન કે મદિરાપાન કરવું ન જોઈએ. વળી મીઠાઈનો પણ બનેલ્યાં સુધી ત્યાગ કરવો જોઈએ અને તેમ ન બને તો ક્વચિત્ જ તેનો અલ્પ પ્રમાણમાં ઉપયોગ કરવો જોઈએ. વળી બહુ ખાસ, બહુ ખાટાં તથા તીખાં-તમતમતાં પદાર્થોંધી પણ તેણે દૂર રહેવું જોઈએ. વધારે સ્પષ્ટ કહીએ તો વિવિધ પ્રકારની ચટણીઓ, અથાણાં તથા ફરસાણો તેણે વાપરવાં ન જોઈએ. દૂધમાં જેનાથી તાંદુરસ્તી બગડે કે મનમાં વિકારો થાય એવી વસ્તુઓ તેણે વર્જવી જોઈએ.

પ્રશ્ન-માત્ર દૂધ કે ફલ પર રહીને યોગાભ્યાસ કરી શકાય ખરો ? એનાથી શારીરિક નબળાઈ ન આવે ?

ઉત્તર-માત્ર દૂધ કે ફલ પર રહીને યોગાભ્યાસ કરી શકાય છે. તેમાં દૂધ અને ફલનું પ્રમાણ પૂરતું હોય તો શારીરિક નબળાઈ આવતી નથી. હિમાલય અને અન્યત્ર એકાંત પ્રદેશમાં વસતા ઉચ્ચ કોટિના યોગાભ્યાસીઓ તો મોટા ભાગે દૂધ અને ફલ પર જ રહે છે. આપણે વિવિધ

[૭]

પ્રશ્ન-યોગસિદ્ધિ એટલે ?

ઉત્તર-યોગસિદ્ધિ એટલે યોગની સિદ્ધિ અથવા યોગદ્વારા પ્રાપ્ત થતી સિદ્ધિ.

પ્રશ્ન-યોગની સિદ્ધિ કેને કહેવાય ?

ઉત્તર-સમાધિ સુધી પહોંચી આત્મદર્શન કરવાની શક્તિ પ્રાપ્ત થાય તેને યોગસિદ્ધિ કહેવાય.

પ્રશ્ન-ધ્યાન ધરવાની શક્તિ આવે તે શું યોગસિદ્ધિ નથી ?

ઉત્તર-ધ્યાન ધરવાની શક્તિ આવે તેને પણ યોગસિદ્ધિ કરી શકાય, પરંતુ એ પૂર્ણ યોગસિદ્ધિ નથી. ધ્યાનથી આગળ વધી સમાધિ સુધી પહોંચવામાં આવે ત્યારે જ પૂર્ણ સિદ્ધિ થઈ કહેવાય. ધ્યાન એ યોગસાધનાનું સાતમું અંગ છે અને સમાધિ એ યોગસાધનાનું આઠમું તથા છેલ્લું અંગ છે.

પ્રશ્ન-સમાધિમાં ખરેખર શું બને છે ?

ઉત્તર-સમાધિ વખતે ચિત્તની તમામ વૃત્તિઓ આત્મામાં એકાકાર બની જાય છે, એટલે તે અન્ય કોઈ સ્વરૂપ ધારણ કરતી નથી. પરિણામે સાધકને ચૈતન્યમય આનંદનો અનુભવ થાય છે, જે અપૂર્વ તથા અનુપમ હોય છે.

ઉત્તર-હા, તેના મુખ્ય બે પ્રકારો છે : એક સંપ્રજ્ઞાત અને બીજી અસંપ્રજ્ઞાત. તેમાં અસંપ્રજ્ઞાત સમાધિ પ્રથમ કરતાં ઉચ્ચ કોટિની છે.

પ્રશ્ન-તે શી રીતે ?

ઉત્તર-સંપ્રજ્ઞાત સમાધિમાં ચિત્તવૃત્તિઓનો નિરોધ હોય છે, પણ તેના સંસ્કાર કે બીજ નષ્ટ થતાં નથી, એટલે સમય આવતાં તે અંકુરિત થઈને તરંગાકૃતિ ધારણ કરવાનો સંભવ રહે છે અને તેના પરિણામે જન્મ-મરણનું ચક્ર ફરતું થઈ જાય છે, ત્યારે અસંપ્રજ્ઞાત સમાધિમાં ચિત્તવૃત્તિઓના સંસ્કાર કે બીજ બની જવા પામે છે, એટલે તે ફરી અંકુરિત થઈ શકતાં નથી. પરિણામે આત્મા મુક્તિ પામે છે. અન્ય શબ્દોમાં કહીએ તો તે જન્મ-મરણના ચક્રમાંથી કાયમને માટે મુક્ત બની જાય છે. અસંપ્રજ્ઞાત સમાધિને નિર્બીજ સમાધિ પણ કહેવામાં આવે છે, તે આ જ કારણે.

પ્રશ્ન-આનો અર્થ એમ બરો કે સંપ્રજ્ઞાત સમાધિ પ્રાપ્ત થયા પછી અસંપ્રજ્ઞાત સમાધિ પ્રાપ્ત કરવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ ?

ઉત્તર-હા. અનુભવી પુરુષોએ તો અસંપ્રજ્ઞાત કે નિર્બીજ સમાધિને જ છેવટનું ધ્યેય બનાવવાનો ઉપદેશ આપેલો છે; જેથી મનુષ્ય મુક્તિ, મોક્ષ કે નિર્વાણ પામી જન્મ-મરણના ફેરામાંથી સદાને માટે છૂટી જાય.

પ્રશ્ન-અંસપ્રજ્ઞાત સમાધિને પ્રાપ્ત કરનાર કેઈ પ્રકારની ઈચ્છા-આકાંક્ષા રાખે ખરા ?

ઉત્તર-નહિ જ. તે પોતાની સ્વાભાવિક દયામાં જ મસ્ત રહે. જેને સર્વ મળી ગયું હોય, તે યેની ઈચ્છા-આકાંક્ષા કરે ?

પ્રશ્ન-યોગદ્વારા કઈ સિદ્ધિઓ પ્રાપ્ત થાય છે ?

ઉત્તર-અનેક પ્રકારની. યોગસાધના જેમ જેમ આગળ વધતી જાય છે, તેમ તેમ સિદ્ધિઓ પ્રાપ્ત થતી જાય છે અને જ્યારે ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ સિદ્ધ થાય છે ત્યારે સિદ્ધિઓનું ક્ષેત્ર ખૂબ વિસ્તાર પામે છે. પરંતુ આ સિદ્ધિઓમાં અટવાઈ ગયા તો નિર્બીજ સમાધિનું ક્ષેત્ર પરિપૂર્ણ થતું નથી અને જન્મ-મરણના દેરા બિભા રહે છે, એટલે સાધકે તેના પ્રવેશનમાં પડવા જેવું નથી.

પ્રશ્ન-આસનના જયથી કઈ સિદ્ધિ પ્રાપ્ત થાય ?

ઉત્તર-જ્યારે સાધક એક આસને ત્રણ કલાક સુધી સ્થિર બેસી શકે ત્યારે આસનનો જય થયો કહેવાય. આ અજ્યાસને પરિણામે તેને ટાઢ-તડકો, પ્રકાશ કે અંધકાર અથવા સુખ કે દુઃખ સંવિત કરી શકતા નથી. આ પરિસ્થિતિ ઉત્પન્ન થવી એ એક પ્રકારની સિદ્ધિ જ છે. આ સિદ્ધિના પરિણામે સાધક અધિક ઠંડીમાં કે અધિક તાપમાં અથવા પ્રકાશમય કે અંધકારમય સ્થિતિમાં પોતાની સાધના બરાબર ચાલુ રાખી શકે છે.

પ્રશ્ન-ત્રિખેટમાં કેટલાક યોગીઓ ૧૮૦૦૦ કુટની ઊંચાઈએ બરફમય પ્રદેશમાં તદ્દન નગ્ન હાલતમાં રહે છે, તેમાં શું આસનસિદ્ધિ કારણભૂત છે ?

ઉત્તર-૧૮૦૦૦ કુટની ઊંચાઈએ બરફમય પ્રદેશમાં માત્ર આસનસિદ્ધિથી જ નગ્ન દશામાં રહી શકાય નહિ. તે માટે ત્યાં 'તૂમો' નામની એક વિશિષ્ટ યોગસાધના છે. એ યોગસાધનામાં પ્રવીણ યનાર આ રીતે બરફમય પ્રદેશમાં નગ્ન હાલતમાં રહી શકે છે. અહીં એટલી સ્પષ્ટતા આવશ્યક છે કે ત્રિખેટમાં જે યોગપદ્ધતિઓ વિકાસ પામી છે, તે ભારતીય યોગવિદ્યાના આધારે જ વિકાસ પામી છે. ઇસ્વીસનની આઠમી સદીમાં બૌદ્ધ ધર્મની વજ્રયાન શાખાનો ત્યાં પ્રવેશ થયો, તેની સાથે ભારતીય યોગવિદ્યા તથા મંત્ર-યંત્ર-તંત્રનો પણ ત્યાં પ્રવેશ થયો અને કાલક્રમે તેનો વિકાસ થયો.

પ્રશ્ન-પ્રાણાયામના અભ્યાસથી કઈ સિદ્ધિ પ્રાપ્ત થાય ?

ઉત્તર-પ્રાણાયામના અભ્યાસથી વિવિધ પ્રકારના રોગો મટે છે, શરીરને હળવું કે ભારે બનાવી શકાય છે, નાડીના ધબકારા ઓછા-વૃદ્ધ કરી શકાય છે, અમુક વખત સુધી હૃદય બંધ રાખી શકાય છે તથા કુંભક પ્રાણાયામ સિદ્ધ થયો હોય તો જમીનમાં દટાઈને રહી શકાય છે, પાણી પર ચાલી શકાય છે અને પોતાના આસનથી ઊંચા થઈ હવામાં અદ્ધર રહી શકાય છે.

વળી પ્રાણાયામના વિશેષ અભ્યાસથી ત્રીજું નેત્ર ખૂલે છે અને તેથી ભૂત-સન્નિધિ-વર્તમાનની વાતો અનુક્રમશઃ જાણી શકાય છે. આ સિવાય બીજી પણ કેટલીક સિદ્ધિઓ તેનાથી સંભવે છે.

પ્રશ્ન-પ્રત્યાહારના અભ્યાસથી કઈ સિદ્ધિ પ્રાપ્ત થાય ?

ઉત્તર-પ્રત્યાહારના અભ્યાસથી ઈન્દ્રિયો સંપૂર્ણ ક્ષમ્ભમાં આવી જાય છે એટલે યોગીને સ્પર્શલાલસા, રસલાલસા, ગંધલાલસા, રૂપલાલસા કે શબ્દલાલસા પૈકી કોઈ પણ લાલસા સતારી શકવી નથી. વળી ઈન્દ્રિયો સંપૂર્ણ ક્ષમ્ભમાં આવતાં શરીરના તમામ સ્નાયુઓ અને નાદીઓ યોગીને વશ થઈને રહે છે, એટલે તેનાથી તે ધાતુ કામ તઈ શકે છે.

પ્રશ્ન-ધારણાના અભ્યાસથી કઈ સિદ્ધિ પ્રાપ્ત થાય છે ?

ઉત્તર-ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિને સંયુક્તપણે સંયમ કહેવામાં આવે છે, તેનાથી ઉત્પન્ન થતી અનેક પ્રકારની સિદ્ધિઓનું વર્ણન આ ગ્રંથના છવીસમા તથા સત્તાવીસમાં પ્રકરણમાં વિસ્તારથી કરવામાં આવ્યું છે, તે પાઠકોએ એઈ લેવું.

પ્રશ્ન-સિદ્ધિને ચમત્કાર કહી શકાય ?

ઉત્તર-ચમત્કારનો અર્થ આશ્ચર્યકારી ઘટના છે અને.

સામાન્ય લોકોને આ સિદ્ધિઓ જરૂર આશ્ચર્ય પમાડે છે, એટલે તેમને અમત્કાર કહેવામાં કંઈ હરકત નથી.

પ્રશ્ન-કેટલાક કહે છે કે ન બની શકે એવી ઘટના બને તેને જ અમત્કાર કહી શકાય, એ દૃષ્ટિએ આ સિદ્ધિઓને અમત્કાર કહી શકાય ખરો ?

ઉત્તર-ના. આ જગતમાં જે કંઈ બને છે, તે નિયમાનુસાર જ બને છે. પ્રકૃતિના નિયમોનું ઉલ્લંઘન કરીને કોઈ ઘટના બનતી નથી. યોગજન્ય સિદ્ધિઓમાં પણ કેટલાક નિયમો કામ કરતા જ હોય છે. માત્ર તેનું આપણને જ્ઞાન નથી હોતું, એટલું જ.

પ્રશ્ન મનુષ્ય તો પામર પ્રાણી છે, તેમાં અજ્ઞ-ગજ્ઞની સિદ્ધિઓ શી રીતે ઉત્પન્ન થાય ?

ઉત્તર-કેટલાક મનુષ્યને પામર પ્રાણી ભલે કહેતા હોય, પણ મનુષ્ય પામર પ્રાણી નથી. તે અનંતશક્તિનો ભંડાર છે. વધારે સ્પષ્ટ કહીએ તો તેનામાં અનંત પ્રકારની શક્તિનાં બીજો છૂપાયેલાં છે, તે યોગક્રિયા કે તેવાં જ બીજાં સાધનોથી વિકાસ પામે છે અને તે જ સિદ્ધિ છે, એટલે મનુષ્ય પ્રયત્ન કરે તો અજ્ઞ-ગજ્ઞની સિદ્ધિઓ મેળવી શકે છે અને પરમાત્મા બની પોતાનું તથા પરનું કલ્યાણ સાધી શકે છે. આ સિદ્ધિ સહુથી મોટી સમજવી.

સર્વનું કલ્યાણ હો.

જપ અને ધ્યાન અંગે વિપુલ માહિતી આપતો
એક અપૂર્વ ગ્રંથ

જપ - ધ્યાન - રહસ્ય

: લેખક :

અધ્યાત્મવિશારદ મંત્રમનીષી શતાવધાની પંડિત
શ્રી ધીરજીલાલ ટોકરશી શાહ

- મંત્રવિજ્ઞાન, મંત્રચિંતામણિ અને મંત્રદિવાકરની પૂરવણીકે આ ગ્રંથ અવશ્ય વાંચવા જેવો છે.
- વિદ્વાનો અને વર્તમાનપત્રોની ખૂબ પ્રશંસા પામેલો છે.
- લોકોનું નજમ આકર્ષણ કરી ચુક્યો છે.
- તેમાં જરૂરી મંત્રસંગ્રહ પણ આપાયો છે.

જો હજી મુખી આ ગ્રંથની નકલ મેળવી ન હોય તો અવશ્ય મેળવી લેશો. યોગી જ નકલો ચિત્રકે રહી છે.

લગભગ ૪૫૦ પૃષ્ઠ, પાકું પૂઠું, મૂલ્ય રૂ. ૧૦=૦૦
પોસ્ટેજ ખર્ચ લુહું સમાવ્યું. 'વી. પી. ધી મોકલ.ય છે.

પ્રાપ્તિસ્થાન :

આરાધના વસ્તુ ભંડાર

લક્ષ્મીનાર્થ ચલપત્ર બીહારી મ, બીજો માળ,

૧૧૩-૧૫, મેઘરાજ નાયક રોડ (સી.યન.રો) મુ.મર્ક-૬૦૦૦૦૬

ખાસ સૂચના

આરાધના માટેની સર્વ સામગ્રી અમારી પાસેથી મળી શકશે.

ૐ

વિધિપૂર્વક પ્રતિષ્ઠિત કરેલા યંત્રો તથા દક્ષિણાવર્ત ચંખ પણ મળી શકશે.

ૐ

વિધિપૂર્વક તૈયાર કરેલો ચિંતામણિ વાસદેવ ત્રીજેરી કે કળાટમાં રાખતા ધનની વૃદ્ધિ થાય છે. વિધિ-પૂર્વક ૨૧ દિવસ મસ્તક પર નાખતાં ભૂત-પ્રેત-વ્યંતરનો વળગાડ દૂર થાય છે તથા રોગોનું નિવારણ થાય છે. ૨૧ દિવસ ચાલે તેટલાનું મૂલ્ય રૂ. ૨૧-૦૦

ૐ

આરાધનાને લગતું માર્ગદર્શન પણ અપાય છે. સમય સાંજે ૬-૦૦ થી ૭-૩૦

ૐ

જવાબ માટે ટીફીટો ખીડવી જરૂરી છે.

વિશેષ જાણવા લખો અથવા મળો :

આરાધના વસ્તુ ભંડાર

લઘાભાઈ ગણપત ખીદીંગ, ખીજે માળે,
૧૧૩-૧૫ કેશવજી નાયક રોડ (ચીંચ બંદર)

સુબંધ-૪૦૦૦૦૯

